

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-10 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) ze szpinakiem i twarogiem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2279.73 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2041.02 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2035.88 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2446.27 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1942.85 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 4.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-11 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa 100 g Sałata zielona 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	<b>II ŚN</b>	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	<b>Obiad</b>	Krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	<b>PD</b>	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	
	<b>Kolacja</b>	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna () 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna () 100 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna () 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
<b>PN</b>	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2176.28 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2060.17 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2053.87 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2414.26 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2252.51 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-12 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> ) 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 100 g 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> ) 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 100 g 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> ) 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 100 g 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> ) 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> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
		II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Putting z nasion chia z mango & 150 g ( <u>MLE,</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
2024-06-12 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 + 250 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 z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 250 g ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-06-12 środa	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 Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1982.44 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 283.76 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1881.18 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1959.62 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2064.68 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1852.68 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-13 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	<b>PD</b>	Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	<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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) 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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
<b>PN</b>			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 Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2080.53 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2234.67 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 301,00 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2197.15 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2376.71 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2239.34 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-14 piątek	<b>Sniadanie</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> ) Mix салат 10 g Pomidorki koktajlowe 90 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> ) Mix салат 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Mix салат 10 g Pomidorki koktajlowe 90 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> ) Mix салат 10 g Pomidorki koktajlowe 90 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 100 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>	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
<b>PD</b>	Puttyng 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	Puttyng 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 Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt 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 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	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 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 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	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
<b>PN</b>			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2279.96 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2259.21 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1947.19 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 245.94 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2348.92 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 127.99 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2260.10 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-15 sobota	<b>Śniadanie</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 na ciepło 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <b>GOR.</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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	<b>II ŚN</b>	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	Bułka pszenna długa krojona 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	
	<b>Obiad</b>	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 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 Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	<b>Kolacja</b>	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 Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 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> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	<b>PN</b>			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2371.68 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2129.38 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2075.67 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 32.83 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2272.93 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2188.55 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 6.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-16 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Słupki z marchewki ( ) 80 g Roszponka 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 długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Słupki z marchewki ( ) 80 g Roszponka 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 długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Słupki z marchewki ( ) 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		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 z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g 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,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 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 z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g 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,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g
		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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 80 g 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Winogrona 150 g				
	PN	Wartość energetyczna: 2524.89 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 106.74 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2403.99 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 104.88 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2363.99 kcal; Białko ogółem: 140.31 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2524.89 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 106.74 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2393.62 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-17 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 * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN Ciasto marchewkowe z orzechami o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )				
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 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 z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 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 Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml 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 Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 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> ) Pomidor b/skórki 100 g	
	PN	Melon 150 g				
	Wartość energetyczna: 2271.83 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2278.42 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2334.83 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 290.92 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2385.83 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 129.99 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2264.49 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 118.48 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-18 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Arbuź 150 g				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Kasza gryczana 150 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wołowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini + 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD 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 Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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 Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 80 ml ( <u>JAJ, GOR, SO2.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
		PN 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				
		Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2189.84 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 284.69 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2304.80 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 269.45 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2626.74 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 109.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2135.43 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-19 środa	<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 Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 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 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 Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella 150 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 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 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 Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 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> ) 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 JECZ.</u> )
	<b>II ŚN</b>	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	
	<b>Obiad</b>	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
	<b>PD</b>	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 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> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos sliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix salat 20 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 Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 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 Schab pieczony w rękawie 60 g Sos sliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos sliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 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 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
<b>PN</b>			Melon 150 g			
	Wartość energetyczna: 2325.82 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2350.75 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2137.29 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 266.14 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2386.91 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2040.00 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-20 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 ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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 ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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> )				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc 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 Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc 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 Pomidor b/skórki 100 g
		PN	Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2046.21 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1997.47 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2208.45 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 255.09 g; W tym cukry: 35.46 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2116.94 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1956.10 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 265.97 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.85 g;	

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA*

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-21 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> ) Sałatka wiosenna () 100 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> ) Sałatka wiosenna - diety 100 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> ) Sałatka wiosenna () 100 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> ) Sałatka wiosenna () 100 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> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	
	II SN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ryżowa* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 Arbuz 150 g	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Ryżowa* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	
	PD	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	
	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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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 Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2124.31 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 306.15 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1887.70 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 250.02 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2361.98 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2146.23 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 4.19 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-22 sobota	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiewka 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo 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 JEJCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )
	<b>II ŚN</b>	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 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 blokowy 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 blokowy 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 blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g
	<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	<b>PD</b>	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g ( <u>MLE, SO2, GLU OW.</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	
	<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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 150 g ( <u>SOJ, SEL.</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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 150 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	<b>PN</b>			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2439.62 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2288.39 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2121.53 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 253.75 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2402.17 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2215.11 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-23 niedziela	<b>Śniadanie</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 ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 90 g Mix sałat 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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix sałat 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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kurczak pieczony 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	<b>II ŚN</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	<b>PD</b>	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	<b>PN</b>			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2385.52 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 148.25 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2284.94 kcal; Białko ogółem: 157.55 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 252.60 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2633.59 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 6.89 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,