

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-11 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (<u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</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	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 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	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</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	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem. 60 g (<u>RYB, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Salata 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 i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem. 60 g (<u>RYB, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2069.77 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2009.71 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1926.95 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 251.96 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2144.77 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2037.64 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-12 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 tłuszczową, 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	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 selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 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 selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 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 selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 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 selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 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 gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *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 z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 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 z kurczaka wolno gotowany plasty + 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 1833.52 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1838.87 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1868.97 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2104.50 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1878.88 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 4.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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 Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiówka * 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>) Kalafior 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 Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalafior 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 Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiówka * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Pomidorki koktajlowe 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*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 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: 2159.28 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 1801.60 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2242.01 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 281.30 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2353.53 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 1863.77 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (j) 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (j) 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (j) 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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* dieta 150 g (<u>MLE, 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* dieta 150 g (<u>MLE, 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* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	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 Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2163.65 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2125.32 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2128.45 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2118.19 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidorki 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Słupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (Dorsz) 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>) Kalańfort 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 (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 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>) Jabłko pieczone 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>) Śliwka szt 2 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>) Śliwka szt 2 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PZ			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2187.93 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2132.72 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1895.70 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2256.33 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2156.09 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 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 (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE, S02.</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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2448.77 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2209.89 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2217.09 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 35.14 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2508.17 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2223.93 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-17 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 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 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 Mandarynka 2 szt	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 koperkiem i 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 Colesław 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 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 90 g 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 2 szt				
		Wartość energetyczna: 2679.25 kcal; Białko ogółem: 143.08 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 114.49 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2533.28 kcal; Białko ogółem: 147.02 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2519.58 kcal; Białko ogółem: 147.38 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 258.03 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2679.25 kcal; Białko ogółem: 143.08 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 114.49 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2533.28 kcal; Białko ogółem: 148.47 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, 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 jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, 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 wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym 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 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>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	PN	Wartość energetyczna: 2116.59 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2151.02 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2155.59 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2191.59 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2163.85 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 112.30 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 4.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-19 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>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 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>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 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 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>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 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	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem- podstawa 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem- podstawa 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini z sezamem + 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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 wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g 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 Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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 Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g 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: 2137.26 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 107.71 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2049.09 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1973.76 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 242.60 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2342.35 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2090.10 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-20 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>) Salatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE.</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>) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</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 Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka- dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</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>) Salatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE.</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>) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 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) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	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		
	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 90 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g 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 Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 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 Pomidor b/skórki 100 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 Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Śliwka szt 2 szt				
		Wartość energetyczna: 2184.10 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2068.49 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2190.04 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2242.90 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2032.21 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 4.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Cwikla z jabłkiem () 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Cwikla z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE._) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE._) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
2024-11-22 piątek	PN		Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 264.09 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1894.44 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 264.09 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2216.53 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1910.05 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 265.95 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Słupki z warzyw () 90 g 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki z warzyw () 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki z warzyw () 90 g 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Słupki z warzyw () 90 g 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 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	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 10 g Ogórek kiszony 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2177.18 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1947.14 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1835.72 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 245.99 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2290.58 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1991.27 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

PL- MSWiA POZ Podstawowa		PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 90 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy 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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN	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	
	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 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) 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 b/c 100 g (<u>MLE.</u>) 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 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Salatka 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	
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Gruszka 1szt. 150 g					
Wartość energetyczna: 2136.73 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.50 g;		Wartość energetyczna: 2125.55 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2141.03 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2223.73 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2124.10 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-24 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 Kalarepa 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 Kalarepa 50 g Papryka świeża 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>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Kalarepa 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	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>) Pomidor b/skórki 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 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 z kapusty pekińskiej z olejem 100 g 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 z 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 z kapusty pekińskiej z olejem 100 g 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 z kapusty pekińskiej z olejem 100 g 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 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 koperku 100 g Twarożek z natką pietruszki 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 koperku 100 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	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: 2496.94 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2351.94 kcal; Białko ogółem: 148.09 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2243.51 kcal; Białko ogółem: 158.91 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 260.26 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2691.20 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2377.17 kcal; Białko ogółem: 134.75 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.20 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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