

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) 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>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> <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 b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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
	PZ			Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2268.06 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1950.15 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2001.68 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2473.01 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1909.62 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 4.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Salatka 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 80 g Sałata zielona 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa 100 g Sałata zielona 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto 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 * 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto 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 * 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiewka 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiewka 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiewka 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 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
PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				
	Wartość energetyczna: 2013.13 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2001.17 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2043.00 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 247.91 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2284.11 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2111.08 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 5.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-09 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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		Pudding z nasion chia z mango & 150 g (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Owsianka z jabłkami i figami + 250 g (<u>MLE, GLU OW</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	Owsianka z jabłkami i figami + 250 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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata 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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Salata 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 rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1900.19 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1884.89 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1716.98 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 238.23 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2132.37 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1848.37 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-10 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>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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>)
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
	Obiad	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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	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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>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: 2301.09 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 109.98 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2109.18 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2144.53 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2493.47 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 110.20 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2230.64 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 10 g Salata zielona 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>)
	II ŚN	Seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Pieczone marchewki mini 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Pieczone marchewki mini 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 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 młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 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 młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2109.68 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2099.82 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1844.93 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 224.71 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2178.64 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 101.32 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2113.19 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-12 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 na ciepło 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN	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	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata wiosenna 100 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>) Sałata wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata wiosenna 100 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 Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata wiosenna 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2353.42 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2175.65 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2094.85 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2254.67 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2148.39 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-13 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 90 g Roszponka 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>) 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 90 g Roszponka 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>) 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II śN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode 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 Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 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 młode 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 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 Szynkowa dębowa kiel.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
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2375.00 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2241.21 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 279.72 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2214.09 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 230.23 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2375.00 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2232.30 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 JECZ.</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, GLU ŻYT.</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 JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</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, GLU ŻYT.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Arbuz 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Arbuz 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	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>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2307.83 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 139.30 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2278.81 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 128.90 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2360.92 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2507.81 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 139.51 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2270.25 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 129.54 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-15 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 Twarożek 100 g (<u>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 Twarożek 100 g (<u>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 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 Twarożek 100 g (<u>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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II śN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 150 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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: 2314.91 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 122.04 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2165.58 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2169.72 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2519.99 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 123.10 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2143.19 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 133.60 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-16 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g
	Obiad	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	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	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 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 salat 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 salat 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 salat 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 Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix salat 10 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
	PN			Melón 150 g		
			Wartość energetyczna: 2344.33 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2419.59 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2116.54 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 256.43 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2458.33 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 124.14 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-17 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 10 g Papryka świeża 90 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, GOR.</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 10 g Papryka świeża 90 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 10 g Papryka świeża 90 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, GOR.</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>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Tłuszcz 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
	PN			Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2188.50 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1985.52 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2218.59 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 249.69 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2277.79 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1997.10 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 271.47 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II śN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 młode 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 Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode 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 Woda mineralna n/g 0,5l 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 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: 2193.23 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2008.57 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1930.34 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 262.37 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2019.21 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-19 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>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 b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, S02, 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	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, S02, 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 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 Szynkowa dębowa kiel.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
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2263.85 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2118.41 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1917.39 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 246.15 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2338.85 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2156.62 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-07-20 niedziela	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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) 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 (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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix sałat 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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) 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 (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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 (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) 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 (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2166.28 kcal; Białko ogółem: 148.02 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2248.94 kcal; Białko ogółem: 157.32 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 243.15 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2480.96 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2222.14 kcal; Białko ogółem: 140.12 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 15.81 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 JEĆZ - 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,