

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                            |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna<br>Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04<br>poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )             | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                            | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )             | Bułka pszenna długa krojona 80 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                        |
|                            | II ŚN     | Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE,</u><br><u>GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                         | Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 300 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym *<br>300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 100<br>g ( <u>SEL.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                           | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*<br>300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i<br>twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE.</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem ()<br>100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                 | Fasolowa z ziemniakami * 300 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i<br>twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c<br>100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Fasolowa z ziemniakami * 300 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym *<br>350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 100<br>g ( <u>SEL.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                           | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*<br>300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i<br>twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE.</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem ()<br>100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                            | PD        | Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka<br>kiszzonego 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                          | Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                            | Kolacja   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka<br>produkt drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka<br>produkt drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka<br>produkt drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka<br>produkt drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka<br>produkt drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                   |
|                            | PZ        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2268.06 kcal;<br>Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 67.42<br>g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany<br>ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 82.10 g;<br>Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.65 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1950.15 kcal;<br>Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 42.07<br>g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany<br>ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 85.01 g;<br>Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.41 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2001.68 kcal;<br>Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 53.56<br>g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany<br>ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 50.80 g;<br>Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.62 g;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2473.01 kcal;<br>Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 71.98<br>g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany<br>ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 82.64 g;<br>Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.79 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1909.62 kcal;<br>Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 41.74<br>g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany<br>ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 78.31 g;<br>Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 4.79 g;                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA**

|                   |                                                                                                                                                                                                | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-05 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka owocowa 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka owocowa - dieta 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka owocowa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>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                                                                                                                                                                                          | Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u> )<br>Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>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> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>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> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>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> )<br>Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>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> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PD                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                               | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                 |
|                   | PN                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Wartość energetyczna: 2226.23 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.43 g; | Wartość energetyczna: 2013.09 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.63 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2089.31 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.46 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2497.21 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 118.91 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 9.15 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2232.64 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                  |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-06 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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     | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z indyka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                    | Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z indyka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z indyka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                    | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z indyka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                    | Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z indyka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                             |
|                  | PD        | Owsianka z jabłkami i figami + 250 g ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Owsianka z jabłkami i figami + 250 g ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                              | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1878.56 kcal;<br>Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1861.79 kcal;<br>Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1668.19 kcal;<br>Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 224.60 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1959.52 kcal;<br>Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1825.27 kcal;<br>Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                     |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna<br>Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-07 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak<br>śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może<br/>zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak<br>śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może<br/>zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak<br>śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może<br/>zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 80 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak<br>śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może<br/>zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                     | II SN     | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem<br>wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL,<br/>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 100<br>g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem plastry * 100<br>g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ,<br/>MLE, SEL.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem<br>wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL,<br/>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 100<br>g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem plastry * 100<br>g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                              | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem<br>wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL,<br/>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c<br>100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem plastry * 100<br>g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem<br>wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL,<br/>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem 100<br>g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem plastry * 100<br>g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                       | Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ,<br/>MLE, SEL.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem<br>wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL,<br/>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem plastry * 200<br>g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c<br>250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                           |
|                     | PD        | Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60<br>g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g<br>( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60<br>g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g<br>( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60<br>g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g<br>( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60<br>g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g<br>( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 80 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60<br>g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g<br>( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                |
|                     | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio<br>rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2108.79 kcal;<br>Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 71.06<br>g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany<br>ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 88.39 g;<br>Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2120.09 kcal;<br>Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 71.10<br>g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany<br>ogółem: 296.04 g; W tym cukry: 88.34 g;<br>Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2124.09 kcal;<br>Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 78.50<br>g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany<br>ogółem: 271.38 g; W tym cukry: 55.71 g;<br>Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2301.17 kcal;<br>Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 78.21<br>g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany<br>ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 88.61 g;<br>Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2137.54 kcal;<br>Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 74.01<br>g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany<br>ogółem: 290.10 g; W tym cukry: 88.08 g;<br>Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.61 g;                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                   |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-08 piątek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                    |
|                   | II ŚN     | Seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pieczone marchewki mini 100 g<br>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pieczone marchewki mini 100 g<br>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalafor gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalafor gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PD        | Pudding z nasion chia z mango & 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pudding z nasion chia z mango & 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                             | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                   |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                    | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                         | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                    | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                 | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                            |
|                   | PD        | Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata wiosenna 100 g                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Sałata wiosenna - diety 100 g                                                                                                  | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata wiosenna 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata wiosenna 100 g                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                     |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2353.42 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                      |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna<br>Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-10 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Słupki z marchewki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Słupki z marchewki 90 g<br>Roszponka 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Słupki z marchewki 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Roszponka 10 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                               | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                             | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                    | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                     | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                             | Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolacja   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                         |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-11 poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 50 g<br>Pomidor b/skórki 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>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> )<br>Naleśniki z serem i owocami B 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                  | Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                          | Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 280 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                  | Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Naleśniki z serem i owocami B 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                  | Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                              | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                                        |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                   |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona z oliwą 60 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona z oliwą 60 g                                                                                           | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona z oliwą 60 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona z oliwą 60 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody żółta* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PD        | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata lodowa 10 g                                     | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Sałata lodowa 10 g                                                                             | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g                                                                                                         |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2314.91 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                  |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-08-13 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Salatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                                            |  |
|                  | Obiad     | Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                    | Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                              | Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt       | Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                    | Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                  | PD        | X Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                         | X Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab pieczony w rękawie 60 g<br>Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 90 g<br>Mix салат 10 g                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab pieczony w rękawie 60 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab pieczony w rękawie 60 g<br>Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Pomidorki koktajlowe 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab pieczony w rękawie 60 g<br>Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 90 g<br>Mix салат 10 g                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab pieczony w rękawie 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                    |  |
|                  | PN        | Melon 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2200.33 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2275.59 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 19.33 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: 2314.33 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.93 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1971.10 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 5.59 g;                                                                                                                                        |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA**

|                     |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-14 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Papryka świeża 90 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Papryka świeża 90 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Papryka świeża 90 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | PD        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml    | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                   |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-15 piątek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>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> )<br>Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryżowa* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryżowa* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PD        | Koktajl z jagód * 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl z jagód b/c* 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Koktajl z jagód * 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                       | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                      | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA**

|                   |                                                                                                                                                                                                   | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-16 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 90 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                              |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                             | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                      | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                   | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                       | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                          |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                | Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g ( <u>MLE, S02, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                              | Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g ( <u>MLE, S02, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                         | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                          |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Wartość energetyczna: 2263.85 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA PLEWISKA

|                      |           | PL- MSWiA POZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- MSWiA POZ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PL- MSWiA POZ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna<br>Hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PL- MSWiA POZ Neurologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-17 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak pieczony 60 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                     | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak pieczony 60 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak pieczony 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                         |
|                      | II ŚN     | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                       | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt             | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PD        | Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                    |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2286.71 kcal;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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,