

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (<u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1990.08 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1883.44 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1845.79 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2184.08 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 120.63 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1885.96 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-06-25 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-06-25 wtorek	Kolejacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 1987.91 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1954.20 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2019.37 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 233.50 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2225.89 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2107.97 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 4.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesaowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałatka wiosenna () 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
2024-06-26 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryśkiewka * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mizéria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryśkiewka * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-06-26 środa	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
		PN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2164,50 kcal; Białko ogółem: 105,92 g; Tłuszcz: 69,00 g; Kw. tł. nasy.: 28,09 g; Węglowodany ogółem: 289,21 g; W tym cukry: 75,20 g; Błonnik pok.: 23,20 g; Sól: 9,99 g;	Wartość energetyczna: 1852,03 kcal; Białko ogółem: 94,71 g; Tłuszcz: 48,55 g; Kw. tł. nasy.: 17,61 g; Węglowodany ogółem: 267,49 g; W tym cukry: 73,02 g; Błonnik pok.: 20,94 g; Sól: 6,85 g;	Wartość energetyczna: 2214,18 kcal; Białko ogółem: 124,52 g; Tłuszcz: 79,51 g; Kw. tł. nasy.: 30,49 g; Węglowodany ogółem: 267,32 g; W tym cukry: 39,35 g; Błonnik pok.: 30,18 g; Sól: 10,57 g;	Wartość energetyczna: 2358,76 kcal; Białko ogółem: 116,13 g; Tłuszcz: 75,96 g; Kw. tł. nasy.: 29,93 g; Węglowodany ogółem: 313,64 g; W tym cukry: 75,42 g; Błonnik pok.: 26,14 g; Sól: 11,31 g;	Wartość energetyczna: 1928,87 kcal; Białko ogółem: 97,59 g; Tłuszcz: 53,19 g; Kw. tł. nasy.: 17,72 g; Węglowodany ogółem: 276,11 g; W tym cukry: 77,98 g; Błonnik pok.: 24,11 g; Sól: 6,55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem plastry * 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	
	PD	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
Kolejca	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g				
	Wartość energetyczna: 2212.54 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2248.43 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2230.67 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2412.52 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2258.70 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomiodorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomiodorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN	Ślupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)	Ślupki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)	Ślupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)		Ślupki warzywne gotowane (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2135.43 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2103.98 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1888.66 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 231.19 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2181.43 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2104.88 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
Obriad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.)	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2382.85 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2322.49 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2244.99 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 258.97 g; W tym cukry: 29.93 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2442.25 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2294.44 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka b/skórki 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Roszponka 20 g
	II ŚN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ,</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g
	PD	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Winogrona 150 g					
	Wartość energetyczna: 2671.41 kcal; Białko ogółem: 142.82 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 118.56 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2564.24 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 115.84 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2502.53 kcal; Białko ogółem: 146.99 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 252.60 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2671.41 kcal; Białko ogółem: 142.82 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 118.56 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2565.76 kcal; Białko ogółem: 147.17 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)				
2024-07-01 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2024-07-01 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN Melon 150 g				
		Wartość energetyczna: 2156.31 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2190.79 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2219.31 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2270.31 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2200.64 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE.</u>) Szywnowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzy.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchewka mini + 100 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
		PN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szywnowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g		
	Wartość energetyczna: 2449.78 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2202.31 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2053.63 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 251.11 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2654.86 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 100.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2156.59 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 125.05 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () (z olejem) 150 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 150 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () (z olejem) 150 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () (z olejem) 150 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 150 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
		PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN		Melon 150 g		
	Wartość energetyczna: 2458.52 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2333.63 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2376.70 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2572.13 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2247.45 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzykowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) "Cwikla" z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) "Cwikla" z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
2024-07-04 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
		PN Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2016.21 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1851.45 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 266.39 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2177.39 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 251.99 g; W tym cukry: 33.34 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2105.50 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1863.03 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		II ŚN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2024-07-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		PD Koktajl z jagód * 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-07-05 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2137.39 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 292.97 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1926.31 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 276.06 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1851.07 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 244.18 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2250.79 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1955.93 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2171.90 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2193.98 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2172.18 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 260.73 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2246.90 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 83.56 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2151.35 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Rzodkiewka 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Rzodkiewka 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Rzodkiewka 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2435.19 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2315.26 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2181.76 kcal; Białko ogółem: 157.80 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 248.38 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2629.45 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2340.49 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.20 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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