

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (<u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Arbuz 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2164.90 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2042.98 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2059.30 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2378.54 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2012.45 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 4.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-03 wtorek	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.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 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.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałatka owocowa 100 g Sałata zielona 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.) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 200 g 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	
	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2230.79 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2096.95 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2501.77 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2316.68 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-09-04 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Puttyng 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>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1909.96 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 281.84 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 1869.63 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1833.87 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2111.20 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 121.97 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1841.13 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2108.87 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2220.29 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 274.72 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2403.45 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2237.74 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-06 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>) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	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	Ślupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Ślupki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Ślupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Ślupki warzywne gotowane (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 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 Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2195.69 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2174.93 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1940.94 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 247.56 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2264.65 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2175.83 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-07 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 na ciepło 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 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 SN	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	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	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) 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 Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2400.19 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2172.45 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2147.30 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 277.94 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2301.44 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2231.67 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Słupki z marchewki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Słupki z marchewki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Słupki z marchewki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g
		Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 90 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Winogrona 150 g				
	PN	Wartość energetyczna: 2533.44 kcal; Białko ogółem: 136.22 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2402.54 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2372.54 kcal; Białko ogółem: 140.39 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 257.31 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2533.44 kcal; Białko ogółem: 136.22 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2393.62 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-09 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, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Ciasto marchewkowe z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)				
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sliwka szt 2 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sliwka szt 2 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2234.31 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2251.01 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 110.37 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2241.57 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 47.48 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2309.31 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 124.36 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2252.45 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 111.01 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z oliwą 60 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)
		II ŚN	Arbuz 150 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Kasza gryczana 150 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		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 Szprot w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, SO2.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, SO2.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, SO2.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
		PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 30 g			
	Wartość energetyczna: 2606.51 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 114.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; W tym cukry: 112.98 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2208.77 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2486.22 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 106.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 268.10 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2832.93 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 125.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2208.09 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 122.58 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna		
2024-09-11 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella 150 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 SN	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	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g		
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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 sliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos sliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos sliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN			Melon 150 g				
	Wartość energetyczna: 2406.22 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2431.13 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2138.08 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 266.42 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2467.70 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2120.00 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 5.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron penne 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron penne 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron penne 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron penne 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2085.19 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2015.97 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 260.10 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2155.91 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 291.07 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.58 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09--13 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		II SN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2024-09--13 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 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		PD Koktajl z jagód b/c* 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		PD Koktajl z jagód * 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-09--13 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2188.29 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1868.62 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 245.57 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2301.69 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2113.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, SO2, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	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 Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2418.56 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2325.41 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 247.98 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2381.11 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2265.85 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 30 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 293.05 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 148.25 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2314.79 kcal; Białko ogółem: 158.10 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 257.28 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2672.60 kcal; Białko ogółem: 139.14 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 6.89 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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