

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-16 poniedziałek	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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew z groszkiem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (MLE.) 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 (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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem. 60 g (RYB, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem. 60 g (RYB, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1963.13 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1910.50 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1853.61 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2157.13 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1912.64 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-09-17 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>) Salatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata 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>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa 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>) Szynka wieprzowa 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>) Szynka wieprzowa 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 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>) Szynka wieprzowa 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	
	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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozspanka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 1995.36 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1967.19 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2029.47 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 234.67 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2266.34 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2142.63 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 3.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-18 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>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 90 g 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Putting z nasion chia na mleku z truskawką & 150 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorcki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorcki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorcki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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 Salata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2159.28 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 1801.60 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2242.01 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 281.30 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2353.53 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 1863.77 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-19 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (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.) Leczo z cukini z kielbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ryż na sytko 150 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL) 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) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sytko 150 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sytko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (MLE, SEL) 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.) Leczo z cukini z kielbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ryż na sytko 200 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE, SEL) 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) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 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* b/c 150 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Koktajl wieloowocowy* 150 ml (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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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* dieta 150 g (MLE, 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* dieta 150 g (MLE, 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* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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* dieta 150 g (MLE, 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: 2062.67 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1901.57 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 292.60 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1907.11 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 261.09 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2338.40 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1862.95 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.47 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-20 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Słupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)				
Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2187.93 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2132.72 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1895.70 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2256.33 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2156.09 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-21 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>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2448.77 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2209.89 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2217.09 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 35.14 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2508.17 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2223.93 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-22 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>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Szyunkowa 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>)
		II ŚN Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</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 Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) 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 z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 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 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 Sos koperkowy z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g 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 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Słupki z marchewki 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Winogrona 150 g			
	Wartość energetyczna: 2660.88 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2514.97 kcal; Białko ogółem: 139.07 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 109.33 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2501.21 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 104.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2660.88 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2514.98 kcal; Białko ogółem: 140.53 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-23 poniedziałek	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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 90 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 280 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi b/c 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) 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	
	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 Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN Jabłko 1 szt 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2115.25 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2149.68 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 107.03 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2131.69 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2190.25 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2171.41 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 4.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem- podstawa 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem- podstawa 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini z sezamem + 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g
	PN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szykowna z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g		
		Wartość energetyczna: 2241.98 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2044.32 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1968.99 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 246.71 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2447.07 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2085.34 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 113.43 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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>) Salatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 150 g (<u>RYB, 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 z ryżu brązowego i tuńczyka-dieta () 150 g (<u>RYB, 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>) Salatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, 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>) Salatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II śN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>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>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	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>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>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>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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	
	Kolaça	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix салат 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 салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix салат 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		Śliwka szt 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2183.69 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2068.08 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2189.63 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 276.06 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2242.49 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2017.52 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 4.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-09-26 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 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 90 g Salata zielona 10 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 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Cwikła 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>)				
	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 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 mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 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 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 mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 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: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 290.19 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1894.44 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 264.09 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2216.53 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1910.05 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 265.95 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 6.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-27 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Słupki z warzyw () 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki z warzyw () 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Słupki z warzyw () 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		II ŚN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2024-09-27 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 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 JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty 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	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Koktajl z jagód * 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl z jagód b/c* 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl z jagód * 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-09-27 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 kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2177.18 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1947.14 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1835.72 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 245.99 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2290.58 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1991.27 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-28 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 wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy 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 sN	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	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sytko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórkiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórkiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórkiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórkiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wiewiórkiną i warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Gruszka 1szt. 150 g		
		Wartość energetyczna: 2136.73 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2125.55 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2141.03 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2223.73 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2124.10 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Kalarepa 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Kalarepa 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Kalarepa 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	II SN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2496.94 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2351.94 kcal; Białko ogółem: 148.09 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2243.51 kcal; Białko ogółem: 158.91 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 260.26 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2691.20 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2377.17 kcal; Białko ogółem: 134.75 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.20 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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