

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-10-28 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 kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>)
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (<u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml</u>	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml</u>
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Salátka 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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			Gruszka 1szt. 150 g		
	Wartość energetyczna: 2205.01 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1924.07 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1922.23 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2383.56 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1926.54 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 4.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-10-29 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 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: SOJ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: SOJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: SOJ.</u>) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: SOJ.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 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 Galaretką 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>) Sałata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2188.80 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2012.30 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2051.40 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2459.78 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 117.02 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2231.85 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 116.53 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-10-30 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z 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		Putting 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 Marchew oprószana 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 wodą* 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	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 + 250 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	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 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 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 Salata 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 Salata 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			Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1902.08 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 279.62 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1861.75 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1862.99 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 262.66 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2103.32 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 120.69 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1833.25 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-10-31 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 Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
2024-10-31 czwartek	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 100 g (<u>MLE, 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 100 g (<u>MLE, 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 b/c 100 g (<u>MLE, 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 100 g (<u>MLE, 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
		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
2024-10-31 czwartek	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* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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* dieta 150 g (<u>MLE, 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* dieta 150 g (<u>MLE, 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* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
				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		
2024-10-31 czwartek	PN	Wartość energetyczna: 2077.55 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2066.98 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2092.72 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2372.13 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2092.82 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-01 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>) Mix салат 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix салат 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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix салат 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Pieczone marchewki mini 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Pieczone marchewki mini 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Pieczone marchewki mini 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>) Kalafor 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 Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor 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	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	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 Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2161.13 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2113.80 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1868.90 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 235.84 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2230.09 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2137.17 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 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 () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią 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 Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 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 Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2359.95 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2165.10 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2108.73 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.98 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-11-03 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>)
	II SN	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
	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 półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN			Winogrona 150 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: 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-04, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g 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>)
		Ciasto marchewkowe z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)				
2024-11-04, poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 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 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 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 b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 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
		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-11-04, poniedziałek	Kolejka	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
		Śliwka szt 2 szt				
2024-11-04, poniedziałek	PN	Wartość energetyczna: 2239.15 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2212.31 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2175.31 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 45.57 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2297.95 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; W tym cukry: 122.09 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.63 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-05 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 25 g 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	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
2024-11-05 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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 zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wołowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2024-11-05 wtorek	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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</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: 2544.05 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2279.13 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 131.62 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2303.90 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2794.99 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 108.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 129.71 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2292.73 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; W tym cukry: 139.37 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 5.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna		
2024-11-06 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 ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorcki 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 Pomidorcki 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>) Pomidorcki 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			Melon 150 g			
		Wartość energetyczna: 2406.55 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2418.17 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 105.54 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2138.41 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 260.71 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2468.03 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2048.23 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 5.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 ciecierzycy * 60 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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
2024-11-07 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-11-07 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
		Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
	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: 2007.57 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2265.99 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2174.48 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.60 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-08, 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>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 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>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska 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 żydowska 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 panierowana smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska 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>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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		Koktajl z jagód b/c* 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl z jagód * 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 299.15 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1986.23 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1812.55 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 242.60 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2290.93 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2039.87 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 4.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-09 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 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>)	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 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	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 100 g (<u>MLE.</u>) 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, PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	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 b/c 100 g (<u>MLE.</u>) 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 100 g (<u>MLE.</u>) 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, S02, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, S02, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, S02, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, S02, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, S02, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokulem, 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 osł.niejad 60 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, 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 brokulem, 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 brokulem, 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 osł.niejad 60 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2399.21 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 289.92 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2204.94 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2081.11 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 247.73 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2474.21 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2277.17 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-11-10 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 Pomidor 90 g Mix салат 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix салат 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak pieczony 60 g Pomidor 90 g Mix салат 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak pieczony 60 g Pomidor 90 g Mix салат 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<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 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 () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 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 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 z olejem b/c () 100 g (<u>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 Twarożek 60 g (<u>MLE</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2361.72 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 8.69 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: 2609.79 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.43 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,