

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-23 poniedziałek	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 JEJCZ.</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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 JEJCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 JEJCZ.</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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 JEJCZ.</u>)
	II SN	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	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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2126.27 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2067.52 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1990.45 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2205.57 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2078.43 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 7.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 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 długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 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 pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE,)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Mandarynka 2 szt Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 2 szt Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Mandarynka 2 szt Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Mandarynka 2 szt Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 2 szt Kompot z suszu 250 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 15 g Sałata zielona 5 g				
	Wartość energetyczna: 2390.61 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; W tym cukry: 115.31 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2273.77 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 121.53 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2045.18 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2702.44 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 427.50 g; W tym cukry: 133.96 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2328.16 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 138.58 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 4.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-12-25 środa	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>) 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 100 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>) 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 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
2024-12-25 środa	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 Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	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 Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		PD Owsianka z jabłkami i figami + 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
2024-12-25 środa	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Jabłko 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2406.67 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2321.21 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 306.19 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2254.40 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 270.10 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2481.67 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.10 g;
		Wartość energetyczna: 2314.38 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 308.48 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.34 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-26 czwartek	Sniadanie	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 30 g (<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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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>) Ser żółty 30 g (<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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt				
2024-12-26 czwartek	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem (bez cukru) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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	
2024-12-26 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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				
	Wartość energetyczna: 2056.46 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1947.08 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2033.61 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2206.88 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1956.49 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 7.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat 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 sałat 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata 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>)
2024-12-27 piątek	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 Sałatka 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>) Kalańfior 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 Sałatka 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 Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Putting 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	Putting z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2024-12-27 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 Sałata 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 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Sałatka 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 ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2431.61 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2221.64 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2180.39 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2332.86 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2257.04 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (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.) Tofu 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ.) 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	Pomarańcza 1 szt. 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2015.35 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 271.94 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 1847.56 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 269.49 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1953.00 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 245.01 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2132.85 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 1958.11 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 276.38 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty 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	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 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 (<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 ze szczypiorkiem 200g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Mandarynka 2 szt				
	Wartość energetyczna: 2253.47 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 128.78 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2228.28 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 127.55 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2200.88 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 273.74 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2343.47 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 147.18 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2268.42 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona z oliwą 60 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 150 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, S02.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR, S02.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos tatarski 80 ml (JAJ, GOR, S02.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g
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 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-01-01 środa	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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g 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* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g 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	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g 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* 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 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* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 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	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
PN	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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 Pomidor b/skórki 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 Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
			Melon 150 g			
	Wartość energetyczna: 2553.32 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2639.14 kcal; Białko ogółem: 148.65 g; Tłuszcz: 105.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2529.50 kcal; Białko ogółem: 147.48 g; Tłuszcz: 108.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 252.72 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2667.32 kcal; Białko ogółem: 142.14 g; Tłuszcz: 104.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2371.54 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sól: 6.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-01-02 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>)				
	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
	PD	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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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		
	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 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata 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>) Tuszc 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 Sałata lodowa 10 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 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Tuszc 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 Sałata lodowa 10 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 5szt. 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
PN	Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2061.91 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.50 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: 2242.71 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 259.44 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.54 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT.</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 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, GLU ŻYT.</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>)	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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
Obiad	Kalafirowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kalafirowa 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	Kalafirowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Pomarańcza 1 szt. 1 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 Pomarańcza 1 szt. 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: 2236.23 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2028.73 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 4.89 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: 2349.63 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2082.37 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 4.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-01-04 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>)
		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, 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
		Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, SO2, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 200 g (<u>MLE, SO2, 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 brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>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 brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
				Jabłko 1 szt 1 szt		
PN						
	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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna		
2025-01-05, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 30 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Kurczak pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 280.43 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2196.84 kcal; Białko ogółem: 145.02 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2309.35 kcal; Białko ogółem: 154.87 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 257.83 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2458.49 kcal; Białko ogółem: 146.21 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2260.60 kcal; Białko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.80 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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