

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA**

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt ( <b>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</b> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <b>)</b> 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <b>)</b> 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( <b>)</b> 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszonych 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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	Wafle ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2214.96 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1952.45 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1960.58 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2419.91 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1949.42 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 4.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-18 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> )
		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 kapusty białej z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <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> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g 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 kapusty białej z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 300 ml ( <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
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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 Galaretki 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 Galaretki 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 Galaretki 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 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 Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g				
	Wartość energetyczna: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.67 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: 2065.40 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2481.28 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 119.86 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.38 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-19 środa	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> ) 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, GLU ŻYT.</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 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> )	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	Pudding z nasion chia z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
2025-03-19 środa	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	Owsianka z jabłkami i figami + 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</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	Owsianka z jabłkami i figami + 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2025-03-19 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 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		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1889.85 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1873.25 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 291.17 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1703.66 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 240.26 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2114.82 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 118.54 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1839.25 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.98 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA**

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka jarzynowa* 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 2079.55 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1978.68 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2004.42 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 269.91 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2283.83 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2004.52 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.72 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA**

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Mix салат 10g Pomidorki koktajlowe 90g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Mix салат 10g Pomidor b/skórki 90g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Mix салат 10g Pomidorki koktajlowe 90g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Salata zielona 10g Pomidorki koktajlowe 90g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Seler naciowy 100 g ( <b>SEL.</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pieczone marchewki mini 100g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )	Seler naciowy 100 g ( <b>SEL.</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pieczone marchewki mini 100g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pieczone marchewki mini 100g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <b>SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 100g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Dorsz) 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <b>SEL.</b> ) Kalafor gotowany* 100g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	pudding z nasion chia z mango & 200g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia z mango & 200g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia z mango & 200g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia z mango & 200g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 10g Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2162.88 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2115.55 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1865.15 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 235.32 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2237.44 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 314.56 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2133.42 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-22 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA**

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PD	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolaża	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) 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			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2408.12 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 289.52 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2277.21 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2247.21 kcal; Białko ogółem: 135.10 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 239.09 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2408.12 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 289.52 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2268.30 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.32 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-24 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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 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	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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Salatka 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 Salatka 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> ) Salatka 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 Salatka 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	Chleb Graham 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 30 g Salata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2258.97 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 129.63 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2232.13 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2310.86 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2458.95 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 129.85 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2266.77 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 128.26 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.45 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z oliwą 60 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> )
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos tatarski 50 ml ( <b>JAJ, GÖR, SÖ2.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos tatarski 50 ml ( <b>JAJ, GÖR, SÖ2.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos tatarski 80 ml ( <b>JAJ, GÖR, SÖ2.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g
PN			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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: 2448.08 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 121.78 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 127.62 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2302.90 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2699.01 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g; W tym cukry: 123.62 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2217.46 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 135.37 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna		
2025-03-26 środa	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> ) 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, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT.</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 brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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	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 brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN			Melon 150 g			
	Wartość energetyczna: 2412.05 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2474.02 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2188.76 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 266.86 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2473.53 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2098.58 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 5.56 g;		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA**

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron penne 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron penne 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
	PN			Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2067.51 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2013.17 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 277.70 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2215.71 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; W tym cukry: 34.45 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2156.80 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2002.70 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 7.89 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA**

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-28, 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 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, 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 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 Jabłko 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 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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 Jabłko 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 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: 2199.23 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1991.73 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 298.65 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1887.55 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 260.75 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2312.63 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 6.06 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA**

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-29 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 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	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>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	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>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	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>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	
	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 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 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 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: 2437.28 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 250.69 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2512.28 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2305.54 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.74 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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
2025-03-30 niedziela	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 z/c 250 ml	
2025-03-30 niedziela	Kolejacja	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	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany 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,  
SO2 - 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,