

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-12 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z ryżem,koncentratem pomid i warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 400 ml Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z ryżem,koncentratem pomid i warzywami 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 400 ml Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2511.89 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g;	Wartość energetyczna: 2353.73 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 62.70 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g;	Wartość energetyczna: 2498.15 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 60.93 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g;	Wartość energetyczna: 2440.11 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Ogórek kiszony 70 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 30 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/śkórki 70 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 30 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml			Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 40 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Salata zielona 30 g	
	Wartość energetyczna: 2269.17 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 69.05 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g;	Wartość energetyczna: 2195.66 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g;	Wartość energetyczna: 2362.61 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g;	Wartość energetyczna: 2254.14 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jabłko 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 30 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 70 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Salata zielona 30 g		
	Wartość energetyczna: 2319.33 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g;	Wartość energetyczna: 2244.82 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g;	Wartość energetyczna: 2597.10 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g;		Wartość energetyczna: 2211.07 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 70 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (-)-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (-)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Jarzynowa z ziemniakami (-) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	Jarzynowa z ziemniakami (-) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Pomarańcza 150 g	Banan 1szt. 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2288.55 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 71.77 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g;	Wartość energetyczna: 2264.16 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g;	Wartość energetyczna: 2519.10 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g;	Wartość energetyczna: 2157.07 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Sałata zielona 30 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kurczak pieczony 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kurczak gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kurczak gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)					Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 30 g		
		Wartość energetyczna: 2887.53 kcal; Białko ogółem: 148.86 g; Tłuszcz: 124.18 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g;	Wartość energetyczna: 2651.59 kcal; Białko ogółem: 151.99 g; Tłuszcz: 93.50 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g;	Wartość energetyczna: 2317.43 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g;	Wartość energetyczna: 2859.10 kcal; Białko ogółem: 158.73 g; Tłuszcz: 126.77 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* (z olejem) 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* (z olejem) 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* (z olejem) 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g
Wartość energetyczna: 2435.38 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g;		Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g;	Wartość energetyczna: 2423.33 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 61.32 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g;		Wartość energetyczna: 2227.89 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml Sałata zielona 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml Sałata zielona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	II śN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Jarzynowa z ziemniakami (-)dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Jarzynowa z ziemniakami (-)dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Pasta z soczewicy czerwonej 40 g	
	PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Pomidor 70 g
		Wartość energetyczna: 2591.49 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodany ogółem: 403.40 g;	Wartość energetyczna: 2491.04 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 399.16 g;	Wartość energetyczna: 2628.92 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 436.15 g;	Wartość energetyczna: 2280.75 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<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 Salata zielona 30 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml		Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2104.68 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g;	Wartość energetyczna: 2087.00 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g;	Wartość energetyczna: 2375.84 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g;		Wartość energetyczna: 2098.79 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 67.55 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/śkórki 70 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Salata zielona 30 g	
		Wartość energetyczna: 2265.55 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g;	Wartość energetyczna: 2104.66 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 59.32 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g;	Wartość energetyczna: 2271.34 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g;	Wartość energetyczna: 2182.34 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 75.74 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA SZCZECIN ARKOŃSKA

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 70 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Pasta z kurczaka 30 g Salata zielona 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Pasta z kurczaka 30 g Salata zielona 30 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml			Pomidorowa z makaronem razowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 70 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 70 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała 70 g		
	Wartość energetyczna: 2269.75 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g;	Wartość energetyczna: 2121.84 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 57.66 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g;	Wartość energetyczna: 2513.27 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g;	Wartość energetyczna: 2066.13 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 55.82 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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