

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-02-20 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 Sałata 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 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>) 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/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	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</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 Sałata zielona 30 g		
	Wartość energetyczna: 2442.86 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 99.47 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g;	Wartość energetyczna: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 64.62 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g;	Wartość energetyczna: 2305.90 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g;		Wartość energetyczna: 2226.37 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 70 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z kurczaka 30 g Salata zielona 30 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z kurczaka 30 g Salata zielona 30 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml			Pomidorowa z makaronem razowym () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Cwikła z chrzanem b/c () 70 g (MLE, S02,) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Cwikła z jabłkiem b/c () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE,) Cwikła z jabłkiem b/c () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Cwikła z chrzanem b/c () 70 g (MLE, S02,) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	PN					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE , GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE , GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE , GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z grochu 100 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z grochu 100 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	PN				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2631.85 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 398.36 g;	Wartość energetyczna: 2369.03 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 69.05 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g;	Wartość energetyczna: 2533.13 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g;	Wartość energetyczna: 2432.10 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-02-23 niedziela	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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Kefir 2.0% 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 70 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 70 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kurczak pieczony 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) 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 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2703.15 kcal; Białko ogółem: 145.80 g; Tłuszcz: 102.58 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g;	Wartość energetyczna: 2668.10 kcal; Białko ogółem: 143.48 g; Tłuszcz: 99.19 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g;	Wartość energetyczna: 2441.26 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g;	Wartość energetyczna: 2439.10 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g;	Wartość energetyczna: 2626.98 kcal; Białko ogółem: 156.33 g; Tłuszcz: 104.92 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-02-24 poniedziałek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 30 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 70 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Sałata zielona 30 g	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	
	Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Solferino () 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>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos majerankowy * 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	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 30 g	
		Wartość energetyczna: 2147.17 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g;	Wartość energetyczna: 2292.17 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g;	Wartość energetyczna: 2260.81 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g;	Wartość energetyczna: 2129.01 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 67.54 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-02-25 wtorek	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 70 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 70 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kefir 2.0% t 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Papryka świeża 70 g 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD	Jogurt naturalny 2,5% t 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>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 90 g Sałata zielona 30 g Ketchup 15g saszetka 1 szt 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 90 g Sałata zielona 30 g Ketchup 15g saszetka 1 szt 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>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 90 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 90 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 Rzodkiew biała 70 g
		Wartość energetyczna: 2370.43 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g;	Wartość energetyczna: 2249.62 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g;	Wartość energetyczna: 2359.00 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g;	Wartość energetyczna: 2254.50 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 70.37 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Ryż 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Ryż 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Ryż 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 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>) 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Kiwi 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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 Sałata zielona 30 g	
	Wartość energetyczna: 2395.61 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g;	Wartość energetyczna: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g;	Wartość energetyczna: 2591.55 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 410.45 g;	Wartość energetyczna: 2615.05 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 401.80 g;	Wartość energetyczna: 2100.70 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 58.81 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 70 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Mandarynka 2 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL) Papryka konserwowa 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Papryka konserwowa 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	PN					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2637.60 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g;	Wartość energetyczna: 2429.51 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g;	Wartość energetyczna: 2669.69 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 449.26 g;	Wartość energetyczna: 2649.74 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 444.27 g;	Wartość energetyczna: 2138.44 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-02-28 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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 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> Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> Jabłko pieczone 1szt. 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> Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, 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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Pomidor 70 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> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u> Sałata zielona 30 g	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		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* (Morszczuk) 1 szt. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* (Morszczuk) 1 szt. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* (Morszczuk) 1 szt. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 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> Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 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> Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> Sałata 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> Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u> 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> Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 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> Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 70 g	
Wartość energetyczna: 2271.01 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g;		Wartość energetyczna: 2133.36 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 54.05 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g;	Wartość energetyczna: 2540.79 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g;		Wartość energetyczna: 2088.75 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-20 do dnia 2025-03-01 KUCHNIA SZCZECIN

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-01 sobota	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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki pszenne 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 60 g Pomidor 70 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Kefir 2.0% 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 70 g 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-warzywna ów z kurczaka () 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 30 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 30 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 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 pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 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 ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 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 ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 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 pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Pomarańcza 150 g
	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 100 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta warzywna* 100 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) 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 30 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 70 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2489.09 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g;	Wartość energetyczna: 2260.49 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g;	Wartość energetyczna: 2382.56 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g;	Wartość energetyczna: 2455.76 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g;	Wartość energetyczna: 2300.71 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 309.50 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 JEĆZ - 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,