

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-02 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kurczak pieczony 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 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	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 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	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2523.22 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 87.07 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g;	Wartość energetyczna: 2570.18 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 88.11 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g;	Wartość energetyczna: 2299.41 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 52.52 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g;	Wartość energetyczna: 2297.25 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g;	Wartość energetyczna: 2482.58 kcal; Białko ogółem: 135.08 g; Tłuszcz: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 295.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki jęczmienne 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki jęczmienne 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 100 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kefir 2.0% t 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/skórki 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	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz węgierski- drobiowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</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>) Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml			Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz węgierski- drobiowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>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>) Pasta z fasoli 60 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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% 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		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 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>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2447.39 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 378.77 g;	Wartość energetyczna: 2232.44 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g;	Wartość energetyczna: 2437.36 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g;		Wartość energetyczna: 2358.54 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Ryż 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) Ser żółty 30 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Ryż 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 30 g rozdr. parz 30 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Ryż 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 30 g 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) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Ogórek kiszony 70 g Jogurt naturalny 2% t 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 70 g		
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wykwintna z olejem b/c. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka wykwintna z olejem b/c. 150 g 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) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Sałata zielona 30 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g	
Wartość energetyczna: 2626.59 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g;		Wartość energetyczna: 2356.03 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 67.24 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g;	Wartość energetyczna: 2511.88 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g;		Wartość energetyczna: 2269.72 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 77.12 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-05 środa	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 80 g (<u>MLE.</u>) 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 80 g (<u>MLE.</u>) 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 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 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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Sos o smaku waniliowym na ciepło z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Sos o smaku waniliowym na ciepło z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca indyka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 2 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>) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z ryżem,koncentratem pomid i warzywami 100 g (<u>RYB, SEL.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z ryżem,koncentratem pomid i 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 30 g
Wartość energetyczna: 2569.40 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 394.13 g;		Wartość energetyczna: 2546.92 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 59.49 g; Węglowodany ogółem: 427.72 g;	Wartość energetyczna: 2696.81 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 56.59 g; Węglowodany ogółem: 458.29 g;		Wartość energetyczna: 2156.10 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 58.44 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-06 czwartek	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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Papryka świeża 70 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Pasta z białek z koperkiem 50 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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>) Mus z jabłek () b/c 100 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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* b/brokula 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</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>) Risotto z mięs drob i warzywami* b/brokula 300 g (<u>SEL,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<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>) Risotto z mięs drob i warzywami* b/brokula 300 g (<u>SEL,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<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>) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Sok wielowarzynny 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 70 g (<u>MLE, S02,</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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2405.01 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodany ogółem: 372.95 g;	Wartość energetyczna: 2388.32 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g;	Wartość energetyczna: 2654.62 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 71.67 g; Węglowodany ogółem: 413.09 g;	Wartość energetyczna: 2102.71 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-07 piątek	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 30 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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 i warzyw gotowanych 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 z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 30 g		
	Obiad	Dyniowa 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 białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml			Dyniowa z makaronem razowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g 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 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% 15 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	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>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g 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 Sałata zielona 30 g	
Wartość energetyczna: 2338.75 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g;		Wartość energetyczna: 2076.88 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 50.09 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g;	Wartość energetyczna: 2304.24 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g;		Wartość energetyczna: 2068.93 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 57.33 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

SZCZ- MSWIA Podstawowa		SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-08 sobota	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 30 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 30 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g 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>) 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 80 g (<u>GOR</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</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		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 80 g (<u>GOR</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>)			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>) 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 50 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>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 30 g
Wartość energetyczna: 2269.74 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g;		Wartość energetyczna: 2372.63 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 77.17 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g;	Wartość energetyczna: 2548.43 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g;		Wartość energetyczna: 2272.64 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 71.78 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-09 niedziela	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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) 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>)	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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<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>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Pomidor b/skórki 70 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Pomidor 70 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kurczak pieczony 200 g Surówka z kapusty czerwonej 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>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</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 czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt				Pomarańcza 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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g 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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2786.60 kcal; Białko ogółem: 145.33 g; Tłuszcz: 99.50 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g;	Wartość energetyczna: 2805.49 kcal; Białko ogółem: 148.21 g; Tłuszcz: 97.52 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g;	Wartość energetyczna: 2395.55 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 53.65 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g;		Wartość energetyczna: 2634.30 kcal; Białko ogółem: 158.49 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa	
2025-03-10 poniedziałek	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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 70 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Jogurt naturalny 2,5% 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Sałata zielona 30 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (GLU PSZ, JAJ) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml			Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 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) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 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) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
PN					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g		
		Wartość energetyczna: 2377.12 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 90.49 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g;	Wartość energetyczna: 1982.35 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g;	Wartość energetyczna: 2179.25 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 51.18 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g;	Wartość energetyczna: 2007.55 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-11

		SZCZ- MSWIA Podstawowa	SZCZ- MSWIA Łatwo strawna	SZCZ- MSWIA Z ograniczeniem tłuszczu	SZCZ- MSWIA Z ogr.sub.pob.wydz soku żołądkowego	SZCZ- MSWIA Cukrzycowa
2025-03-11 wtorek	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>) Twarożek z cebulką 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Twarożek z cebulką 100 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 30 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 30 g Sałata zielona 30 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (-)podstawa 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 pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g 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	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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 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		Jarzynowa 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 pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)				Mandarynka 2 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>) Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g 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 koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 30 g 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2152.30 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g;	Wartość energetyczna: 2189.84 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g;	Wartość energetyczna: 2446.63 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g;		Wartość energetyczna: 2082.83 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 296.78 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,