

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-22 sobota	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pomidor 70 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) 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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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 Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<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 ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>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 ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2514.08 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 81.83 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g;	Wartość energetyczna: 2371.85 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g;	Wartość energetyczna: 2502.60 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g;		Wartość energetyczna: 2395.38 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-23 niedziela	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) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 70 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 70 g
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ryżowa () 400 ml (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	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (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		Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (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 20 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) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g;	Wartość energetyczna: 2228.14 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g;	Wartość energetyczna: 2368.06 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 64.92 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g;	Wartość energetyczna: 2365.90 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 64.89 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g;	Wartość energetyczna: 2187.01 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 74.82 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-24 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 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>) Szprot w oleju 40 g (<u>RYB.</u>) Twarożek 60 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>) Szprot w oleju 40 g (<u>RYB.</u>) Twarożek 60 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2276.32 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 316.53 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: 2258.16 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 83.07 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-25 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% 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 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 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g Sałata zielona 30 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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% 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>) 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: 2379.88 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 72.37 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g;	Wartość energetyczna: 2259.07 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g;	Wartość energetyczna: 2368.45 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 65.18 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g;		Wartość energetyczna: 2263.95 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-26 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	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kurczak pieczony 200 g Ogórek kiszony z cebulką 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 szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynamis duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynamis duszona 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 szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml Twarożek 30 g (<u>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>) 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: 2612.05 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 89.98 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g;	Wartość energetyczna: 2585.06 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g;	Wartość energetyczna: 2542.90 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g;	Wartość energetyczna: 2566.40 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 69.63 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g;	Wartość energetyczna: 2257.20 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 81.76 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-27 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) Pyszdra 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.) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 400 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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) 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: 2481.47 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 86.54 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g;	Wartość energetyczna: 2225.92 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 60.62 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g;	Wartość energetyczna: 2466.10 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g;	Wartość energetyczna: 2446.15 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g;	Wartość energetyczna: 2228.38 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-28 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>) 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>) 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		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	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				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: 2378.01 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g;	Wartość energetyczna: 2240.36 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g;	Wartość energetyczna: 2647.79 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 76.60 g; Węglowodany ogółem: 387.04 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 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-29 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 ćw 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-30 niedziela	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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek z koperkiem 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>) Pomidor 70 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 30 g
		Wartość energetyczna: 2554.04 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 90.55 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g;	Wartość energetyczna: 2598.84 kcal; Białko ogółem: 132.92 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g;	Wartość energetyczna: 2380.15 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 59.38 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g;		Wartość energetyczna: 2378.26 kcal; Białko ogółem: 141.16 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-22 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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 Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) 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/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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pieczarkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z ziemniakami (-) -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz węgierski- drobiowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g	
		Wartość energetyczna: 2710.90 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 94.63 g; Węglowodany ogółem: 399.81 g;	Wartość energetyczna: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 65.24 g; Węglowodany ogółem: 392.21 g;	Wartość energetyczna: 2613.24 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 425.46 g;		Wartość energetyczna: 2270.75 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 339.35 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,