

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 16.02. 2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> twarożek ze szczyp. 80 <b>mleko</b> sałata ziel 20 rzodkiewka 30 banan 180		Pieczarkowa z łazankami 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Ryba smażona z sosem greckim 100/100 <b>ryba</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> szpinak 20 ogórek kisz 50 <b>gorcz</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2274kcal, Białko 98g, Tłuszcze 72,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,1g, Węglowodany 310,7g, Cukry proste 87,4g, Błonnik 27g, Sól 6,5g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> sałata ziel 20 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona z sosem 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>seler mleko</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprószana 100 <b>glut psz</b> roszonek z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2272kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 67,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,4g, Węglowodany 314,6g, Cukry proste 92,9g, Błonnik 25,5g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Banan 180	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Skyr owoc 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2279kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 64,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,5g, Węglowodany 320,6g, Cukry proste 100,6g, Błonnik 24,1g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2179kcal, Białko 81,9g, Tłuszcze 45,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 20,8g, Węglowodany 299,9g, Cukry proste 87g, Błonnik 22,4g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2317kcal, Białko 101,7g, Tłuszcze 76,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,9g, Węglowodany 296,7g, Cukry proste 74,5g, Błonnik 21,1g, Sól 5,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja seler mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka got 30 <b>soja</b>	j.w.  kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 140 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b> szpinak 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> szyn dr 30 <b>soja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2195kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 59,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,1g, Węglowodany 256,5g, Cukry proste 66,5g, Błonnik 32,1g, Sól 6,9g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20		j.w.  kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b> szpinak 20	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1828kcal, Białko 84,8g, Tłuszcze 51,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 22,1g, Węglowodany 222,3g, Cukry proste 50,1g, Błonnik 24,4g, Sól 5,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa zmięks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmięks z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1864kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 122,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 61,5g, Węglowodany 163,9g, Cukry proste 50,1g, Błonnik 9,3g, Sól 1,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150 Energia 24kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,02g, Węglowodany 25,7g, Cukry proste 7g, Błonnik 0g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 17.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20 papryka czerw 50 jabłko 150		Fasolowa 300 <b>glut psz seler</b> Kurczak duszony w sosie curry 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż brązowy got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wędzony 60 <b>soja</b> sałata zielona 20 marchew tarta 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2235kcal, Białko 99,1g, Tłuszcz 76,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,1g, Węglowodany 298g, Cukry proste 65g, Błonnik 33,1g, Sól 4,8g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20 pomidor 80 jabłko 150		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż got. na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wędzony 60 <b>soja</b> sałata zielona 20 marchew tarta 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2190kcal, Białko 90,1g, Tłuszcz 75,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,2g, Węglowodany 288,5g, Cukry proste 53,8g, Błonnik 21,6g, Sól 5,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jajka got. 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż got. na sypko 200 marchewka oprószana 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędzony 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2199kcal, Białko 86,4g, Tłuszcz 75,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,5g, Węglowodany 295,2g, Cukry proste 56,2g, Błonnik 22,1g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z białka got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż got. na sypko 200 marchewka oprószana 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędzony 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2172kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 63,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,3g, Węglowodany 293,8g, Cukry proste 50,1g, Błonnik 21,1g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż got. na sypko 200 marchewka oprószana 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędzony 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2371kcal, Białko 91,7g, Tłuszcz 87,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 41,4g, Węglowodany 301,7g, Cukry proste 56,1g, Błonnik 20,1g, Sól 5,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser żółty 30 <b>mleko</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kurczak duszony w sosie curry 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż brązowy got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka wędzony 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> sopoc 30 <b>soja</b> sałata ziel20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2199kcal, Białko 101,1g, Tłuszcz 72,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,9g, Węglowodany 254,6g, Cukry proste 42g, Błonnik 29,3g, Sól 6,1g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kurczak duszony w sosie curry 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż brązowy got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka wędzony 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1813kcal, Białko 87g, Tłuszcz 64,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,8g, Węglowodany 223,1g, Cukry proste 32,1g, Błonnik 23,5g, Sól 4,7g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiłs z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajo</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	żurek zmiłs z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz żytni jajo seler</b>	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiłs. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1867kcal, Białko 91,4g, Tłuszcz 111,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 58,3g, Węglowodany 155,2g, Cukry proste 43,8g, Błonnik 10,1g, Sól 1,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciastka maśl 30 **mleko glut psz jaja** + mleko got.200 **mleko** Energia 161kcal, Białko 2,7g, Tłuszcz 6,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 3,3g, Węglowodany 21,5g, Cukry proste 6,3g, Błonnik g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 18.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z twarogu i makreli ze szczyb.80 <b>ryba mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> rukola 20 pomidor 80 mandarynka 120		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Kotlet schabowy smażony 110 <b>mleko glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got.200 sałatka z ogórka kiszzonego z papryką i kukur.z olejem 130 <b>gorcz</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb slon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 paróweczka drob 120 <b>soja glut</b> <b>psz</b> musztarda 10 <b>gorcz</b> ćwikła z chrzan. 50 <b>SO2</b> sałata lod 30	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2256kcal, Białko 93,1g, Tłuszcz 81,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,3g, Węglowodany 269,9g, Cukry proste 82,4g, Błonnik 26,8g, Sól 6,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z twarogu i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 mandarynka 120		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Schab duszony w sosie 80/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got.200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 paróweczka drob 120 <b>soja glut</b> <b>psz</b> keczup 10 pomidor 80 sałata lod. 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2224kcal, Białko 91,5g, Tłuszcz 76,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,5g, Węglowodany 264,3g, Cukry proste 74,4g, Błonnik 22,4g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z twarogu 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	mandarynka 120	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Schab duszony siekany w sosie 80/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia duszone 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 120 <b>soja glut psz</b> keczup 10	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2229kcal, Białko 94,4 g, Tłuszcz 70,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31g, Węglowodany 267,4g, Cukry proste 76,4g, Błonnik 22,9g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z twarogu i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Schab duszony w sosie 80/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got.200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z kurcz. got. z jarzynami 60 <b>seler</b>	jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2158kcal, Białko 99,1g, Tłuszcz 68,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,1g, Węglowodany 271,8g, Cukry proste 75,3g, Błonnik 22,7g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z twarogu i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka kons 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 120 <b>soja glut psz</b>	jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2280kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 78,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36g, Węglowodany 262g, Cukry proste 70,2g, Błonnik 22,4g, Sól 6,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z twarogu i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka kons 30 <b>soja</b>	j.w.  herbata owoc b/c 250	jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 paróweczka drob 120 <b>soja glut psz</b> sałata lod. 20	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> galant. z ind 50 <b>soja</b> sał. lodowa 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2211kcal, Białko 115,7g, Tłuszcz 72,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,3g, Węglowodany 212g, Cukry proste 53,9g, Błonnik 30,6g, Sól 6,5g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao <b>mleko</b> pasta z twarogu i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.  herbata owoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z kurczaka got. z jarzyn. 60 <b>seler</b> sałata lod. 20	jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1816kcal, Białko 90,8g, Tłuszcz 53,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 20,8g, Węglowodany 210,8g, Cukry proste 48,8g, Błonnik 26,3g, Sól 4,4g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	krupnik zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b> <b>jęczm jajko seler</b>	Galaretka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiKS z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1990kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 115,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 58,3g, Węglowodany 151,8g, Cukry proste 49,8g, Błonnik 8,4g, Sól 1,2g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretka owoc 150** Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcz g, Nasycone kw. Tłuszczowe g, Węglowodany 15g, Cukry proste 15g, Błonnik g, Sól **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 19.02.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędwica z ind 50 <b>soja mleko</b> roszponka 20 papryka kons 50 <b>gorcz</b> pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 400 <b>glut psz soja gorcz</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got. 60 <b>soja</b> ogórek ziel 50 rzodkiewka 30	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2226kcal, Białko 77,9g, Tłuszcz 72,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,4g, Węglowodany 267,6g, Cukry proste 89,9g, Błonnik 22,5g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędwica z ind 50 <b>soja mle</b> pomidor 80 roszponka 20 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z białym serem 300 <b>glut psz</b> <b>mleko</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2217kcal, Białko 87,2g, Tłuszcz 72,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,1g, Węglowodany 309,3g, Cukry proste 98,2g, Błonnik 20,4g, Sól 5,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. (P3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędw. z ind 50 <b>soja mleko</b> roszonek 20	Pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z białym serem 300 <b>glut psz</b> <b>mleko</b> marchewka z pieca konw. z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got. 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2231kcal, Białko 78,8g, Tłuszcz 66,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,8g, Węglowodany 312,9g, Cukry proste 100,9g, Błonnik 24g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> polędwica z ind 50 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got. 60 <b>soja</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2161kcal, Białko 83,2g, Tłuszcz 54g, Nasycone kw. Tłuszczowe 21,3g, Węglowodany 301,8g, Cukry proste 99,7g, Błonnik 20,5g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędwica z ind 50 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopoc. 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got. 60 <b>soja</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2328kcal, Białko 101,8g, Tłuszcz 81,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,1g, Węglowodany 309,4g, Cukry proste 88,5g, Błonnik 23,4g, Sól 6,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędwica z ind 50 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> kielb. szyn 30 <b>soja</b>	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy got. z białym serem 300 <b>glut psz mleko</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got. 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2191kcal, Białko 105,9g, Tłuszcz 59,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 24,6g, Węglowodany 259,6g, Cukry proste 70,4g, Błonnik 32,3g, Sól 6,9g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędwica z ind 50 <b>soja mle</b> roszonek 20		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy got. z białym serem 300 <b>glut psz mleko</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got. 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1856kcal, Białko 83,3g, Tłuszcz 59,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 21,3g, Węglowodany 204,6g, Cukry proste 40,6g, Błonna 27,8, Sól 4,4g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2002a, Białko 101g, Tłuszcz 109,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 58,5g, Węglowodany 170.1g, Cukry proste 56,7g, Błonna 9,2g Sól 1,2g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Biskopty 30 **glut psz jaja** herbata owoc 250 Energia 110kcal, Białko 3,5g, Tłuszcz 2,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,5g, Węglowodany 25g, Cukry proste 17,5g, Błonnik 0,3g Sól 0,1g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 20.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z ciecierzycy z konc. pomid 50 sopocka 30 <b>soja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> szpinak 20 kiwi 100		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona w piecu konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drobiowa 50 <b>soja</b> papryka czerw 50 rozszponka 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2207kcal, Białko 88,7g, Tłuszcz 56,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28g, Węglowodany 335,3g, Cukry proste 66,3g, Błonnik 26,2g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 kiwi 100		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona w piecu konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 jarzynka z pieca konw. z masłem <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drobiowa 50 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2215kcal, Białko 83,7g, Tłuszcz 55,g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27g, Węglowodany 298,2g, Cukry proste 64,9g, Błonnik 22,3g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszponka 20	Kiwi 100	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drobiowa 50 <b>soja</b> pomidor b/sk 100	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2217kcal, Białko 82,4g, Tłuszcz 55,g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,2g, Węglowodany 303,3g, Cukry proste 71,4g, Błonnik 22,4g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drobiowa 50 <b>soja</b>	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2165kcal, Białko 85,1g, Tłuszcz 50,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 20,8g, Węglowodany 298,4g, Cukry proste 68,3g, Błonnik 22g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drobiowa 50 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2326kcal, Białko 89,5g, Tłuszcz 71,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,9g, Węglowodany 313g, Cukry proste 67,7g, Błonnik 21,4g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja seler mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z ciecierzycy z konc. pomid 50	j.w.	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drobiowa 50 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> szynka got 30 <b>soj</b> roszpon20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2198kcal, Białko 91,6g, Tłuszcz 51,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 19,2g, Węglowodany 275,9g, Cukry proste 48,3g, Błonnik 33,6g, Sól 6,3g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopocka 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drobiowa 50 <b>soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1827kcal, Białko 85,4g, Tłuszcz 49,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 17,3g, Węglowodany 234g, Cukry proste 42,5g, Błonnik 25,3g, Sól 5,1g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Budyń ml 150 <b>mleko glut</b> <b>psz</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1935kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 124,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 59,9g, Węglowodany 166,7g, Cukry proste 41,2g, Błonnik 8,4g, Sól 1,1g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 mleko glut psz** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 1,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 1,1g, Węglowodany 13,9g, Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0,1g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 21.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza kukur. na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Rosół drob. z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udko pieczone z kurczaka 150 ziemniaki got. 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka konser. 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ogórek kisz 50 <b>gorcz</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2272kcal, Białko 94,9g, Tłuszcz 78,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,4g, Węglowodany 296,2g, Cukry proste 96,7g, Błonnik 26g, Sól 6,6g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Rosół drob. z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udko z kurczaka duszone z pieca konwekc. w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 buraczki oprósz.100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka konser. 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2268kcal, Białko 94,9g, Tłuszcz 71,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,6g, Węglowodany 300,9g, Cukry proste 98,9g, Błonnik 23,5g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. (P3)	Kasza kukur. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka konser. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b> + dżem 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2274kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 69g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,7g, Węglowodany 307,1g, Cukry proste 102,5g, Błonnik 22,5g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka got 50 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka konser. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2205kcal, Białko 102,5g, Tłuszcz 56,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23g, Węglowodany 305,8g, Cukry proste 99,1g, Błonnik 22,5g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka konser. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2331kcal, Białko 106,2g, Tłuszcz 79g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37g, Węglowodany 311,7g, Cukry proste 103,3g, Błonnik 24,1g, Sól 5,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.  kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka konser. 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> połędw dr 30 <b>soj ml</b> sałata lod30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2210kcal, Białko 113,2g, Tłuszcz 72,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,4g, Węglowodany 277,9g, Cukry proste 79,9g, Błonnik 33,4g, Sól 7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.  kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka konser. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1856kcal, Białko 96g, Tłuszcz 59,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 22,1g, Węglowodany 223,3g, Cukry proste 56,6g, Błonnik 24,9g, Sól 4,6g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bullion mięs. 200 <b>seler</b>	Rosół drob zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2099kcal, Białko 109,3g, Tłuszcz 106,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 64,5g, Węglowodany 175g, Cukry proste 56,6g, Błonnik 9,1g, Sól 1,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** Energia 140kcal, Białko 4,2g, Tłuszcz 3,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe g, Węglowodany 24g, Cukry proste 5,5g, Błonnik 0,8g, Sól 0,02g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 22.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Lane ciast na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka ze szczyp. z olejem 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> rukola 20 papryka kons 50 <b>gorcz</b> mandarynka 120		Szpinakowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> Gulasz bogracz duszony z indyka z fasolą czerw. 180 <b>glut psz gorcz</b> kasza pęczak na sypko 200 <b>glut jęczm</b> napój owocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyłt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski 150 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Mus warz- owoc 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2229kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 69,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,3g, Węglowodany 294,3g, Cukry proste 77,9g, Błonnik 31,1g, Sól 5,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciast na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczy. z ziel. pietr. z olejem 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 20 pomidor 80 mandaryn 120		Szpinakowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>glut</b> <b>psz gorcz</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> napój owocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski 150 <b>mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warz- owoc 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2211kcal, Białko 105,3g, Tłuszcz 62,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,9g, Węglowodany 299,5g, Cukry proste 79,9g, Błonnik 26,3g, Sól 5,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. (P3)	Lane ciast na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> roszp20	Mandarynka 120	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski 150 <b>mle</b>	Mus warz- owoc 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2206kcal, Białko 97,6g, Tłuszcz 62,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,9g, Węglowodany 291,4g, Cukry proste 73g, Błonnik 25g, Sól 5,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciast na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel. pietr. z olejem 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski 150 <b>mleko</b>	Sucharki 30 <b>soja</b> <b>glut psz</b> mleko 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2189kcal, Białko 114,3g, Tłuszcz 53,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25g, Węglowodany 299g, Cukry proste 77,1g, Błonnik 22g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciast na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel. pietr. z olejem 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski 150 <b>mleko</b>	Sucharki 30 <b>soja</b> <b>glut psz</b> mleko 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2376kcal, Białko 1114,8g, Tłuszcz 84g, Nasycone kw. Tłuszczowe 40,9g, Węglowodany 305g, Cukry proste 81,1g, Błonnik 23g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z ziel. pietr. z olejem 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Szpinakowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>glut</b> <b>psz gorcz</b> kasza pęczak na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 serek wiejski 150 <b>mleko</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soj</b> sał
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2199kcal, Białko 130,6g, Tłuszcz 67,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,5g, Węglowodany 246,8g, Cukry proste 55,6g, Błonnik 35,1g, Sól 6,4g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z ziel. pietr. z olejem 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 20		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 serek wiejski 150 <b>mleko</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1826kcal, Białko 108,5g, Tłuszcz 50g, Nasycone kw. Tłuszczowe 22,9g, Węglowodany 235,3g, Cukry proste 46,2g, Błonnik 29,2g, Sól 4,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Suchar 30 <b>soja glut</b> <b>psz</b> mleko 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2002kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 130,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 61,3g, Węglowodany 166,5g, Cukry proste 39g, Błonnik 10,1g, Sól 1,8g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Jogurt owoc 150 mleko** Energia 107kcal, Białko 6g, Tłuszcz 0,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,2g, Węglowodany 21g, Cukry proste 19g, Błonnik g, Sól 0,2g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**