

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majeran. 50 szynka kons 30 soja rukola 20 pomidor 80 banan 180		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Ryba smażona 100 ryba mleko glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica drob. 60 soja mleko sałata ziel 20 ogórek ziel kroj 50	Skyr nat mleko
Wart odżyw.	Energia 2297kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 69,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,5g, Węglowodany 312,2g, Cukry proste 85g, Błonnik 30,2g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja roszponka 20 pomidor 80 banan 180		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w sosie 80/100 ryba mleko glut psz ziemniaki got 200 marchewka oprósz.100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica drob. 60 soja mleko sałata ziel 20 pomidor 80	Skyr nat mleko
Wart odżyw.	Energia 2273kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 26,5g, Węglowodany 282,2g, Cukry proste 87,9g, Błonnik 21,7g, Sól 4,3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Banan 180	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica drob. 60 soja mleko	Skyr owoc mleko
Wart odżyw.	Energia 2274kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 65,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 25,4g, Węglowodan 281,9g, Cukry proste 94,9g, Błonnik 21,1g, Sól 4,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica drob. 60 soja mleko	Skyr nat mleko
Wart odżyw.	Energia 2177kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 54g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 17,5g, Węglowodan 289,2g, Cukry proste 74,5g, Błonnik 20,3g, Sól 4,4g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały mleko	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica drob. 60 soja mleko	Skyr nat mleko
Wart odżyw.	Energia 2383kcal, Białko 110g, Tłuszcze 76,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 31,9g, Węglowodan 304,3g, Cukry proste 68,8g, Błonnik 22,8g, Sól 5,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt paszтет dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z fasoli z majer. 50	j.w.	surówka z czerwonej kapusty 120 gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica drob. 60 soja mleko	Graha 30 glut psz żyt szynk got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2185kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 68,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 19,7g, Węglowodan 258,5g, Cukry proste 38,1g, Błonnik 33,7g, Sól 6,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka kons 60 soja sałata ziel 20		j.w.	kompot wieloowocowy b/c 250	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica drob. 60 soja mleko	Skyr nat mleko
Wart odżyw.	Energia 1793kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 51,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 16,9g, Węglowodan 206,8g, Cukry proste 33,1g, Błonnik 28,7g, Sól 4,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa szpinakowa zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat mleko
Wart odżyw.	Energia 1945kcal, Białko 90g, Tłuszcze 91,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 42,9g, Węglowodan 128,8g, Cukry proste 26,1g, Błonnik 8g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** Energia 209kcal, Białko 8,9g, Tłuszcze 5,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 2,1g, Węglowodan 30,7g, Cukry proste 11,1g, Błonnik 0,8g, Sól 0,06g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz glut żyt masło 15 mleko twarożek ze szczyp. 50 mleko kurczak got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 mandarynka 120		Barszcz czerwony z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz glut żyt jęczm soja masło 15 mleko herbata 250 parówka cienka wieprz z wody 80 musztarda 10 gorcz marchew tarta 30 roszonek 20	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2288kcal, Białko 92,6g, Tłuszcze 81,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 30,2g, Węglowodany 296,1g, Cukry proste 61,3g, Błonnik 35,3g, Sól 4,8g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30 pomidor 80 mandarynka 120		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 keczup 10 parówka cienka wieprz z wody 80 marchew tarta 30 roszonek 20	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2276kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 30,6g, Węglowodany 298,1g, Cukry proste 61,9g, Błonnik 21,3g, Sól 4,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 20	Mandarynka 120	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz ryż na sypko 200 brokuł z pieca konw. woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 keczup 10 parówka cienka wieprz z wody 80	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2287kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 30g, Węglowodany 301,4g, Cukry proste 59,8g, Błonnik 20,2g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 20	Jabłko got 150	jarzynowa 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka oprósz. 100 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z wędliny mies. 60 mleko glut psz soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 44,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 16,7g, Węglowodany 308,3g, Cukry proste 61,2g, Błonnik 22,5g, Sól 4,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka oprósz. 100 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 parówka cienka wieprz z wody 80	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2374kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 35,3g, Węglowodany 315,4g, Cukry proste 63,3g, Błonnik 22,6g, Sól 5,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Barszcz czerw z fasolą 300 mle glut psz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytr. 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 parówka cienka wieprz z wody 80	Graha 30 glut psz żyt polęd dr 30 soja mle roszip
Wart odżyw.	Energia 2238kcal, Białko 116,8g, Tłuszcze 73,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 24,5g, Węglowodany 253,2g, Cukry proste 35,7g, Błonnik 31,2g, Sól 4,8g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		Barszcz czerw. z fasolą 300 mle glut psz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytr. 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z wędliny mies. 60 mleko glut psz soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1875kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 54,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 17,7g, Węglowodany 224,8g, Cukry proste 32,7g, Błonnik 28,9g, Sól 4,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1853kcal, Białko 81,2g, Tłuszcze 99,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 45,4g, Węglowodany 126,5g, Cukry proste 25,7g, Błonnik 9,6g, Sól 1,2g					

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

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 3.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL.	
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz glut żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z jaj ze szczy. 50 jaja sopocka 30 soja papryka czerw 50 sałata ziel 20 jabłko 150		Krupnik 300 glut jęczm seler Rolada z indyka z pieca konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka z ogórka kisz. z papryką i kukur. z olejem 120 gorcz herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz glut żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja sałata lodowa 30 pomidor 80	Kefir nat. 200 mleko	
Wart odżyw.	Energia 2223kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 28,4g, Węglowodany 294,5g, Cukry proste 76,9g, Błonnik 32,7g, Sól 5,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Krupnik 300 glut jęczm seler Rolada z indyka z pieca konw. 100 glut psz ziemniaki got. 200 cukinia dusz. 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja sałata lodowa 30 pomidor 80	Kefir nat. 200 mleko	
Wart odżyw.	Energia 2194kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 67,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 27,5g, Węglowodany 273.7g, Cukry proste 69,9g, Błonnik 25,3g, Sól 4,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja sałata ziel 20	jabłko 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kefir nat. 200 mleko + dżem 30	
Wart odżyw.	Energia 2204kcal, Białko 93,5g, Tłuszcze 67,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 28,5g, Węglowodany 287.3g, Cukry proste 79,3g, Błonnik 26,4g, Sól 5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 kakao na ml 250 mleko pasta z białka 50 jaja sopocka 30 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kefir nat. 200 mleko	
Wart odżyw.	Energia 2170kcal, Białko 95,9g, Tłuszcze 50,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 18,2g, Węglowodany 287.3g, Cukry proste 70,6g, Błonnik 23,2g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 kurczak got 30 soja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kefir nat. 200 mleko	
Wart odżyw.	Energia 2249kcal, Białko 98,1g, Tłuszcze 76g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 33,3g, Węglowodany 279.9g, Cukry proste 66g, Błonnik 24,2g, Sól 5,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz glut żył masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz kurczak got 30 soja	j.w.	herbata owoc. b/c 250	Kefir nat. 200 mleko	Graham 80 glut psz glut żył masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham 30 glut psz żył ser biały 50 mleko sał. lod 30
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 112,4g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 21,1g, Węglowodany 245,3g, Cukry proste 49,4g, Błonnik 31,2g, Sól 4,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz glut żył masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja sałata lodowa 30		j.w.	herbata owoc. b/c 250		Graham 80 glut psz glut żył masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Kefir nat. 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1805kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 52,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 17,9g, Węglowodany 219,1g, Cukry proste 43,4g, Błonnik 26,3g, Sól 4,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajo	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jajo seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Kefir nat. 200 mleko	
Wart odżyw.	Energia 1916kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 120,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 56,1g, Węglowodany 112,4g, Cukry proste 45,3g, Błonnik 10,1g, Sól 1,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150 Energia- 24g Białko-0,3g Tłuszcze-0,1g w tym kw. tłuszcz nasycone-0,01g Węglowod- 25,7g w tym cukry-7g

Błonnik- 0,6g Sól-

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 4.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba filet z ind piecz 30 soja ogórek kisz 50 gorcz szpinak 20 pomarańcza 100		Grochowa 300 glut psz seler Naleśniki smażone z serem i cukrem pudrem 300 (2 szt) mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szynkowa 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata ziel. 20	Mus owoc -warzyw. 100 seler
Wart odżyw.	Energia 2317kcal,Białko 98,4g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 27,1g, Węglowodany 328g, Cukry proste 88,9g, Błonnik 28,7g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 filet z ind piecz 30 soja pomidor 80 roszonek 20 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons .60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus owoc -warzyw. 100 seler
Wart odżyw.	Energia 2270kcal,Białko 97,6g, Tłuszcze 57,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 25,8g, Węglowodany 333,2g, Cukry proste 74,9g, Błonnik 27,4g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz 60 soja roszonek 20	pomarańcza 100	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 mleko glut psz jaja marchewka z pieca konwek. z masłem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons .60 soja	Mus owoc -warzyw. 100 seler
Wart odżyw.	Energia 2245kcal,Białko 89,5g, Tłuszcze 57,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 25,3g, Węglowodany 333,2g, Cukry proste 72,1g, Błonnik 26,4g, Sól 5,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 filet z ind piecz 30 soja roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons .60 soja	Mus owoc -warzyw. 100 seler
Wart odżyw.	Energia 2203kcal,Białko 96,6g, Tłuszcze 45,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 17,6g, Węglowodany 339,3g, Cukry proste 79,7g, Błonnik 24,5g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 filet z ind piecz 30 soja roszonek 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówce 60 soja glut psz	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons .60 soja	Mus owoc -warzyw. 100 seler
Wart odżyw.	Energia 2378kcal,Białko 102,7g, Tłuszcze 137,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 34,5g, Węglowodany 349,3g, Cukry proste 79,7g, Błonnik 28,5g, Sól 6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 filet z ind piecz 30 soja roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz soja glut psz	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons .60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2205kcal,Białko 113,6g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 22,3g, Węglowodany 287,6g, Cukry proste 44,4g, Błonnik 35,5g, Sól 5,8g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 filet z ind piecz 30 soja roszonek 20		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons .60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 1811kcal,Białko 91,7g, Tłuszcze 45,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 17,4g, Węglowodany 247g, Cukry proste 41,6g, Błonnik 32,1g, Sól 4,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus owoc -warzyw. 100 seler
Wart odżyw.	Energia 1804kcal,Białko 81g, Tłuszcze 114g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 52,3g, Węglowodany 122g, Cukry proste 37,2g, Błonnik 10,2g, Sól 1,2g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretki owoc 150
proste 15g, Błonnik g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

Energia 70kcal,Białko 2,2g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0g, Węglowodany 15g, Cukry

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 5.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciast na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 30 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 kiwi100		Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler gorcz Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z buraka i cebuli 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek kons 50 gorcz rukola 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2308kcal, Białko 89,6g, Tłuszcz 91,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 35,9g, Węglowodany 276g, Cukry proste 65,3g, Błonnik 25,4g, Sól 6,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciast na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały 50 szynka got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 roszponka 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2268kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 82,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 31,4g, Węglowodany 288,6g, Cukry proste 64,6g, Błonnik 20,8g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciast na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały 50 szynka got 30 soja roszonek 20	Kiwi 100	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2272kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 78,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 31,3g, Węglowodany 295,6g, Cukry proste 72,8g, Błonnik 19,2g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciast na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 ser biały 50 szynka got 30 soja roszonek 20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2199kcal, Białko 96,4g, Tłuszcz 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 24,5g, Węglowodany 294g, Cukry proste 69,8g, Błonnik 20,9g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciast na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 ser biały 50 szynka got 30 soja roszonek 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2343kcal, Białko 100,8g, Tłuszcz 161,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 37,8g, Węglowodany 295g, Cukry proste 67,6g, Błonnik 20,7g, Sól 6,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały 50 szynka got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z jaj 50 jaja	j.w.	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn kon 30 soj roszpo 20
Wart odżyw.	Energia 2216kcal, Białko 109,5g, Tłuszcz 77,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 27,8g, Węglowodany 257g, Cukry proste 51,6g, Błonnik 29g, Sól 6,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1830kcal, Białko 89,1g, Tłuszcz 64,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 23,7g, Węglowodany 211,7g, Cukry proste 38,8g, Błonnik 24,6g, Sól 5,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ogórkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Jogurt nat150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Manna na ml200 mle glut psz
Wart odżyw.	Energia 1924kcal, Białko 88,7g, Tłuszcz 124,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 59,5g, Węglowodany 103,9g, Cukry proste 14,9g, Błonnik 5,6g, Sól 1,7g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciasto drożdżowe 50 **glut psz mleko jaja** mleko 200 **mleko** Energia- 165g Białko-4,4g Tłuszcz-1,3g w t
ym kw. tłuszcz nasycone.- 0,4g Węglowod- 23,5g w tym cukry-12,9g Błonnik- Sól-0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 6.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy z konc pom. 50 szynka drob. 30 soja szpinak 20 papryka kons 50 gorcz jabłko 150		Pieczarkowa z łazankami 300 mleko glut psz seler Kotlet pożarski z kurczaka smaź. 100 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińskiej z papr i kukur. 130 jaja mleko gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja ćwikła z chrzanem 50 SO2 sałata lodowa 30	Serek wiejski lekki 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2307kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 90,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 31,5g, Węglowodany 300,3g, Cukry proste 69,2g, Błonnik 35g, Sól 6,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob.40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 cukinia dusz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Serek wiejski lekki 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2280kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 67,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 30,3g, Węglowodany 310,7g, Cukry proste 93g, Błonnik 26,5g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob.40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja sałata ziel 20	Jabłko 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Serek wiejski lekki 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2260kcal, Białko 89,2g, Tłuszcze 66,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 28,3g, Węglowodany 293,3g, Cukry proste 87,9g, Błonnik 22,6g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Serek wiejski lekki 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2196kcal, Białko 88,4g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 23,3g, Węglowodany 280g, Cukry proste 83,9g, Błonnik 20,6g, Sól 5,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob.40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szyn got 30 soja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Serek wiejski lekki 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2362kcal, Białko 105g, Tłuszcze 127,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 37,9g, Węglowodany 287,5g, Cukry proste 88,7g, Błonnik 22,5g, Sól 6,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet drob.40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja szpinak 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z ciecierz z konc pom. 50	j.w. kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kapusty pekiń z papr i kuk. 130 jaja mleko gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył filet z ind30 soj sał. lod.30
Wart odżyw.	Energia 2207kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 22g, Węglowodany 250,8g, Cukry proste 76,3g, Błonnik 34,3g, Sól 4,9g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył szynka drob 60 soja szpinak 20		j.w. kompot wieloowocowy 250		Graham 80 glut psz żył masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Serek wiejski lekki 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1835kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 22g, Węglowodany 199,4g, Cukry proste 60,7g, Błonnik 24,6g, Sól 4,5g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Mus warzywo- owoc 100 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1916kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 120,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 56,1g, Węglowodany 112,4g, Cukry proste 45,3g, Błonnik 10,1g, Sól 1,3g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus warzywno-owoc 100 **seler** Energia- 53g Białko-0,7g Tłuszcze- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod- 11,7g w tym cukry-11,6g Błonnik-1,7 g Sól-

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 7.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 50 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 120		Kapuśniak z kiszanej kapusty 300 glut psz seler gorc Gulasz bogracz z indyka duszony 180 glut psz seler gorc kasza pęczak na sypko 200 glut jęczm roszponka z olejem 20 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp. 100 ryba mleko rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Sok pomidor 150
Wart odżyw.	Energia 2308kcal, Białko 106,6g, Tłuszcz 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 25,4g, Węglowodany 294,2g, Cukry proste 60,5g, Błonnik 32,7g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 50 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 120		Żurek lekki 300 mleko glut psz glu żyt seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczmienna na sypko 200 glut jęczm roszponka z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor 150
Wart odżyw.	Energia 2277kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 69,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 24,4g, Węglowodany 289g, Cukry proste 64,4g, Błonnik 28,2g, Sól 4,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got 1 szt jaja szynka kons 50 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2292kcal, Białko 104,3g, Tłuszcz 68,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 24,5g, Węglowodany 304,9g, Cukry proste 72,3g, Błonnik 26,4g, Sól 4,3g.					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2184kcal, Białko 105,5g, Tłuszcz 50,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 17,5g, Węglowodany 307,4g, Cukry proste 63,3g, Błonnik 25,8g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw 30 soja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2329kcal, Białko 107,4g, Tłuszcz 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 30,7g, Węglowodany 309,4g, Cukry proste 72,8g, Błonnik 27,6g, Sól 5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka kons 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędwica 30 soja	Żurek lekki 300 mleko glut psz glu żyt seler Gulasz bogracz z indyka duszony 180 glut psz seler gorc kasza pęczak na sypko 200 glut jęczm roszponka z olejem 20 kompot wielooowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Graham 30 glut psz żyt kielb szyn 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2199kcal, Białko 127,7g, Tłuszcz 59,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 19,5g, Węglowodany 270,3g, Cukry proste 49,4g, Błonnik 32,2g, Sól 5,1g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka kons 50 soja sałata lodowa 30		Żurek lekki 300 mleko glut psz glu żyt seler Gulasz bogracz z indyka duszony 180 glut psz seler gorc kasza pęczak na sypko 200 glut jęczm roszponka z olejem 20 kompot wielooowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Sok pomidor 150
Wart odżyw.	Energia 1813kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 55g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 18,2g, Węglowodany 221,2g, Cukry proste 45,1g, Błonnik 29,9g, Sól 3,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Żurek lekki zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 1813kcal, Białko 97,7g, Tłuszcz 102,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 46,2g, Węglowodany 132g, Cukry proste 23,1g, Błonnik 7,6g, Sól 1,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Jogurt owoc 150 **mleko** Energia 110kcal, Białko 6g, Tłuszcz 3,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 2,4g, Węglowodany 12g, Cukry proste 12g Błonnik 0,8g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.