

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 twarożek ze szczyp 80 mleko dżem 30 rzodkiew 30 sałata zielona 20 banan 180		Krupnik 300 glut jęcz seler Ryba smażona z sosem greckim 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki 200 rozspanka 20 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb sion/żyt 40 gluten psz żyt jęcz soja masło 15 15 mleko herbata 250 połędwica drob. 60 soja mleko sałata lod. 30 pomidor 80	mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2308kcal, Białko 84,4g, Tłuszcz 63,74g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,1g, Węglowodany 348,8g, Cukry proste 115,1g, Błonnik 32,7g, Sól 4,9g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko dżem 30 pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Krupnik 300 glut jęcz seler Ryba duszona w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki 200 jarzynka z pieca konw.z masłem 100 mleko rozspanka 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica drobiowa 60 soja mleko sałata lodowa 30 pomidor 80	mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2298kcal, Białko 85,8g, Tłuszcz 62,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,8g, Węglowodany 339,2g, Cukry proste 117,4g, Błonnik 27,5g, Sól 4,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko dżem 30 sałata ziel 20	Banan 180	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drobiowa 60 soja mleko	mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2261cal, Białko 84,9g, Tłuszcz 63,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,2g, Węglowodany 321,1g, Cukry proste 109,9g, Błonnik 25g, Sól 4,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko dżem 30 sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drobiowa 60 soja mleko	mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2171cal, Białko 86,4g, Tłuszcz 52,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 24,5g, Węglowodany 321,3g, Cukry proste 107,9g, Błonnik 25,5g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko dżem 30 sałata ziel 20	Bułka 30 glut psz masło 10 mle jabłko got 150 galant dr 30 sel soja mle	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drobiowa 60 soja mleko	Biszkopty 30 mle gl psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2358kcal, Białko 98,8g, Tłuszcz 74,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,7g, Węglowodany 314,6g, Cukry proste 96,2g, Błonnik 21,8g, Sól 5,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 100 mleko sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz galant dr 30 sel soja mle	j.w. kompot wieloowocowy b/c 250	Surówka z kiszanej kapusty 120 gorcz	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica drobiowa 60 soja mleko	Graham 30 glut psz żyt szynka got 30 soj
Wart odżyw.	Energia 2156kcal, Białko 112,6g, Tłuszcz 69,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,8g, Węglowodany 252,9g, Cukry proste 61,1g, Błonnik 38,5g, Sól 6,1g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 100 mleko sałata ziel 20		j.w. kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica drobiowa 60 soja mleko	j.w.
Wart odżyw.	Energia 1814kcal, Białko 93,2g, Tłuszcz 52,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,7g, Węglowodany 226g, Cukry proste 56,7g, Błonnik 34g, Sól 3,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęcz jaja seler	Biszkopty 30 mleko glut psz jaja herb owoc 250	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Manna na ml 200 glu psz mle
Wart odżyw.	Energia 1821kcal, Białko 111,8g, Tłuszcz 84,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,2g, Węglowodany 253,9g, Cukry proste 52,8g, Błonnik 13g, Sól 1,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Biszkopty 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc b/c 250 Energia 110kcal, Białko 2,7g, Tłuszcz 1,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,3g, Węglowodany 18g, Cukry proste 11,1g, Błonnik 0,3g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 3.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasztet piecz. 50 soja glut psz jajko got 1 szt jaja szpinak 20 papryka czerw 50 jabłko 150		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Zraz z indyka w sosie pomidor. Duszony 100/100 mleko glut psz sel jaja kasza jęczm got. na sypko 200 glu jęcz sałatka z ogórka kisz z papryką i kukur. 130 gor woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb slon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta 30	Skyr natur 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 73,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 68,6g, Węglowodany 283,9g, Cukry proste 69,4g, Błonnik 31,6g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko jajko got 1 szt jaja roszponka 20 pomidor 80 jabłko 150		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Zraz z indyka w sosie pomidor. duszony 100/100 mleko glut psz sel jaja kasza jęczm got. na sypko 200 glu jęcz cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta 30	Skyr natur 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2251kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 72,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,2g, Węglowodany 285,4g, Cukry proste 64,2g, Błonnik 25,6g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz jaja soj sel mlek pasta z jaj got 1 szt jaja roszponka 20		j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja plasterki marchewki got. 30	Skyr waniliowy 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 71,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,8g, Węglowodany 275g, Cukry proste 60,6g, Błonnik 23,5g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Skyr natur 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 59,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,8g, Węglowodany 278,5g, Cukry proste 62,3g, Błonnik 24,2g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mle kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko jajko got 1 szt jaja roszponka 20	Bułka 30 glut psz masło 10 mle jabłko got 150 szynka kons 30 soja	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Skyr natur 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2350kcal, Białko 91,7g, Tłuszcze 73g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,2g, Węglowodany 318,9g, Cukry proste 87,1g, Błonnik 22,6g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko jajko got 1 szt jaja roszponka 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	j.w.	Skyr natur 140 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Grah 30 glut psz żyt polęd dr 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 106,8g, Tłuszcze 63g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30g, Węglowodany 263,6g, Cukry proste 46,7g, Błonnik 36,1g, Sól 6,1g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja roszponka 20		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Skyr natur 140 mleko
Wart odżyw. Energia 1819kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 58,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,1g, Węglowodany 227,5g, Cukry proste 43,6g, Błonnik 30,4g, Sól 4,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mle jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Galaretko owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 1932kcal, Białko 104,9g, Tłuszcze 90,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 48,4g, Węglowodany 174,5g, Cukry proste 57g, Błonnik 10,4g, Sól 1,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretko owoc 150 Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcze 0g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0g, Węglowodany 15g, Cukry proste 15g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 4.02.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mle pasta tuńczyka ze szczyp 30 ryba kurczak got 30 soja ogórek ziel 50 rukola 20 mandarynka 120		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko z kurczak pieczone konwek. 150 ziemniaki 200 sałatka z buraka i cebuli 120 herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb slon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 60 mle rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 109,5g, Tłuszcz 91,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,2g, Węglowodany 243,1g, Cukry proste 70,7g, Błonnik 27,5g, Sól 5,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mle pasta tuńczyka 30 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20 pomidor 80 mandarynka 120		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko z kurczaka duszone z pieca konwek. z sosem 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały 100 mleko pomidor 80 sałata lodowa	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 78,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39g, Węglowodany 266,9g, Cukry proste 82,5g, Błonnik 23,2g, Sól 5,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mle kurczak got 60 soja sałata ziel 20	Mandarynka 120	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 100 mleko brokuł gotow. 30	Kisiel błyskaw. 150
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 91,3g, Tłuszcz 77,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,9g, Węglowodany 281,8g, Cukry proste 84,9g, Błonnik 22,6g, Sól 4,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mle pasta tuńczyka 30 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko z kurczaka duszone z pieca konwek. z sosem 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata ow. 250		Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 100 mleko	Kisiel błyskaw. 150
Wart odżyw. Energia 2148kcal, Białko 96,9g, Tłuszcz 58,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,2g, Węglowodany 283,2g, Cukry proste 88,8g, Błonnik 22g, Sól 5,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mle pasta tuńczyka 30 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka 30 glut psz masło 10 mle jabłko got 150 jajko got 50 jaja	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 100 mleko	Kisiel błyskaw. 150
Wart odżyw. Energia 2381kcal, Białko 102,9g, Tłuszcz 81,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 43,6g, Węglowodany 292,9g, Cukry proste 94,2g, Błonnik 21,1g, Sól 5,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt pasta tuńczyka 30 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko got 50 jaja	j.w. herbata ow b/c	Sok pomidor. 150	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 100 mleko	Graham 30 glut psz żyt sopoc 30 soja sał. lo
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 102,9g, Tłuszcz 73,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,8g, Węglowodany 240,8g, Cukry proste 56,9g, Błonnik 30,7g, Sól 6,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ. (8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt pasta tuńczyka 30 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20		j.w. herbata ow b/c		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 100 mleko	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1822kcal, Białko 96,7g, Tłuszcz 64,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,1g, Węglowodany 217g, Cukry proste 54,1g, Błonnik 25,5g, Sól 5,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Sok pomidor. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Ryz na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 1898kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 117,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 53,9g, Węglowodany 134,9g, Cukry proste 38,7g, Błonnik 9,8g, Sól 1,3g						

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.\

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 5.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind 30 soja mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 20 kiwi 100		Fasolowa 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 wielowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 120 seler musztarda 10 gorcz sałata ziel 20 ćwikła z chrzanem 50 SO2	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2275kcal, Białko 82g, Tłuszcz 85,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,4g, Węglowodany 304,8g, Cukry proste 96,1g, Błonnik 25,4g, Sól 6,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind 30 soja mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 20 kiwi 100		Żurek lekki 300 glut psz żyt seler mleko Leniwe pierogi got.z masłem 300 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 120 seler keczup 10 sałata ziel 20 pomidor 80	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2250kcal, Białko 90,3g, Tłuszcz 81,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,4g, Węglowodany 297,1g, Cukry proste 87,3g, Błonnik 24,2g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 50 soja polędwica z ind 30 soja mleko rozsp 20	Kiwi 100	Żurek lekki 300 glut psz żyt seler mleko Leniwe pierogi got.z masłem 300 mleko glut psz jaja marchewka oprósz. 100 glut psz kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 parówka wieprz 120 seler keczup 10	Kefir 200 mleko + dżem 30
Wart odżyw.	Energia 2271kcal, Białko 84,9g, Tłuszcz 75,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,4g, Węglowodany 312,4g, Cukry proste 99,1g, Błonnik 23,4g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 polędwica z ind 30 soja mleko szynka kons 30 soja roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got. 60 soja	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2136kcal, Białko 90,7g, Tłuszcz 52g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,7g, Węglowodany 311,4g, Cukry proste 90,1g, Błonnik 25,5g, Sól 6,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind 30 soja mleko szynka kons 30 soja roszponka 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 tuńczyk 30 ryby	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 parówka wieprz 120 seler	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2388kcal, Białko 96g, Tłuszcz 86,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,9g, Węglowodany 316,8g, Cukry proste 78,2g, Błonnik 20,5g, Sól 6,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt polędwica z ind 30 soja mleko szynka kons 30 soja roszponka 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryby	Żurek lekki 300 glut psz żyt seler mleko Leniwe pierogi got.z masłem 300 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy b/c 250	Kefir 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 parówka wieprz 120 seler	Graham 30 glut psz żyt kurcz got 30 soja
Wart odżyw.	Energia 2188kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 69,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32g, Węglowodany 258,3g, Cukry proste 58,9g, Błonnik 31,8g, Sól 6,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt polędwica z ind 30 soja mle szynka kons 30 soja rozsp 20		j.w.		Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got. 60 soja	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1822kcal, Białko 86,8g, Tłuszcz 50g, Nasycone kw. Tłuszczowe 24,3g, Węglowodany 231,3g, Cukry proste 54,6g, Błonnik 29,8g, Sól 5,7g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Manna na ml 200 glut psz mleko
Wart odżyw.	Energia 1861kcal, Białko 103,1g, Tłuszcz 94,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 56,2g, Węglowodany 192,3g, Cukry proste 50,4g, Błonnik 11,1g, Sól 1,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150 Energia- 24kcal Białko-0,3g Tłuszcz-0,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,01g Węglowod- 25,7g w tym cukry-7g Błonnik-0,56g Sól- 0 **Wielkości porcji wyrażone są w g**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 6.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Lane ciast na ml300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 szynka drob 30 soja sałata lod 30 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 glut psz jajko ziemniaki 200 surówka z kapust pekińskiej 120 mleko gorcz jaja woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja ogórek kisz 50 gorcz rozspanka 20	Serek wiejski 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2213kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 63,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,7g, Węglowodany 307,7g, Cukry proste 66,5g, Błonnik 31g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciast na ml300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja sałata lod 30 pomidor 80 pomarańc 100		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 glut psz jajko ziemniaki 200 jarzynka dusz z masłem 100 mleko woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 rozspanka 20	Serek wiejski 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 104,3g, Tłuszcz 63,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,5g, Węglowodany 291,1g, Cukry proste 60,8g, Błonnik 26,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Lane ciast na ml300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja rozspanka 20	pomarańcza 100	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Serek wiejski 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 63,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,5g, Węglowodany 287,7g, Cukry proste 58,2g, Błonnik 24,6g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciast na ml300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 szynka dr 60 soja rozspanka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Serek wiejski 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2169kcal, Białko 100,6g, Tłuszcz 52,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,4g, Węglowodany 293,5g, Cukry proste 58,7g, Błonnik 26,5g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciast na ml300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja rozspanka 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 jajko jaja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Serek wiejski 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2335kcal, Białko 101,2g, Tłuszcz 69,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,9g, Węglowodany 299,8g, Cukry proste 52,3g, Błonnik 22,3g, Sól 6,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z ciecierz 50	j.w.	surówka z kapusty pekińskiej 120 mleko gorcz jaja	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyt serek wiej 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 108g, Tłuszcz 59,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,8g, Węglowodany 278,6g, Cukry proste 47,8g, Błonnik 29,8g, Sól 6,8g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka dr 60 soja sałata lod 30		j.w.		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Serek wiejski 150 mleko rozspo 20
Wart odżyw. Energia 1873kcal, Białko 104g, Tłuszcz 49g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,1g, Węglowodany 239,9g, Cukry proste 43,9g, Błonnik 26,8g, Sól 4,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciast na ml300 mleko glut psz jaja na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	suchar 30 ml 200 mleko soja glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1984kcal, Białko 104,6g, Tłuszcz 121g, Nasycone kw. Tłuszczowe 67g, Węglowodany 184,4g, Cukry proste 32,9g, Błonnik 9,7g, Sól 1,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciastka maśl. 30 **mleko glut psz jaja** Energia 161kcal, Białko 2,7g, Tłuszcz 6,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 3,3g, Węglowodany 21g, Cukry proste 6,3g, Błonnik 0g, Sól 0,3 **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 7.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopočka 50 soja sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Pieczarkowa z łazankami 300 mleko glut psz seler Bitki schab duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 60 soja szpinak 20 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2281kcal, Białko 97,1g, Tłuszcz 83,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,1g, Węglowodany 298,1g, Cukry proste 86,1g, Błonnik 26,9g, Sól 5,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopočka 50 soja sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Bitki schab duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 60 soja sałata lodowa 30 pomidor 80	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2288kcal, Białko 101,5g, Tłuszcz 83,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,8g, Węglowodany 289,4g, Cukry proste 89,7g, Błonnik 24,8g, Sól 5,3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopočka 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler schab siekany duszony w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka 60 soja	Mus warzyw-owoc
Wart odżyw.	Energia 2260kcal, Białko 100,4g, Tłuszcz 83,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,8g, Węglowodany 284,8g, Cukry proste 86,4g, Błonnik 22,9g, Sól 5,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja sopočka 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Bitki schab duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka 60 soja	Mus warzyw-owoc
Wart odżyw.	Energia 2155kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 61,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,4g, Węglowodany 282,3g, Cukry proste 82,2g, Błonnik 22,2g, Sól 5,8g					
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 pasta z jaj 50 jaja sopočka 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka 60 soja	Mus warzyw-owoc
Wart odżyw.	Energia 2365kcal, Białko 106,9g, Tłuszcz 91,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 44,7g, Węglowodany 285g, Cukry proste 76,8g, Błonnik 20,9g, Sól 6,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja sopočka 50 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędw dr 30 soja	j.w. kompot wieloowoc. b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt szy kons 30 soja
Wart odżyw.	Energia 2177kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 68,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,5g, Węglowodany 231g, Cukry proste 54g, Błonnik 28,7g, Sól 6,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja sopočka 50 soja		j.w. kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1887kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 68g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,4g, Węglowodany 212,6g, Cukry proste 54,g, Błonnik 25,5g, Sól 4,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa koperkowa z makar. 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	Manna na ml 200 glut psz mleko
Wart odżyw.	Energia 1914kcal, Białko 105,3g, Tłuszcz 107,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 55,9g, Węglowodany 156,1g, Cukry proste 40,9g, Błonnik 10,2g, Sól 1,2g					

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 ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 8.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko pasta z makreli w pomid. ze szczy. 30 ryba rukola 20 rzodkiewka 30 mandarynka 120		Grochowa 300 glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 glut psz mleko ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc 250	Pączek 80 mleko jaj glut psz	Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 ogórek kons 50 gorcz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2282kcal, Białko 100g, Tłuszcz 81,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,4g, Węglowodany 296,9g, Cukry proste 80g, Błonnik 28,9g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba roszonek 20 pomidor 80 mandarynka 120		solferino 300 glut psz seler pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 glut psz mleko ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc 250	Pączek 80 mleko jaj glut psz	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2298kcal, Białko 112,9g, Tłuszcz 66g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,1g, Węglowodany 301,1g, Cukry proste 81,6g, Błonnik 24,9g, Sól 5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko sopocka 30 soja roszonek 20	mandarynka 120	solferino 300 glut psz seler pierś z kurczaka siekana duszona w sosie 80/100 glut psz mleko ryż na sypko 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250	Pączek 80 mleko jaj glut psz	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja sałata ziel 20	Jogurt owocowy 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 103,2g, Tłuszcz 67,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,1g, Węglowodany 309,1g, Cukry proste 87,5g, Błonnik 23,1g, Sól 4,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba roszonek 20	Jabłko got 150	solferino 300 glut psz seler pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 glut psz mleko ryż na sypko 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250	Ciasto drożdżowe 50 mleko jaja glut psz	Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 111,4g, Tłuszcz 53,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 24,9g, Węglowodany 300g, Cukry proste 84,4g, Błonnik 24,6g, Sól 5g						
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 twarożek 50 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba roszonek 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopocka 30 soj	j.w.	Ciasto drożdżowe 50 mleko jaja glut psz	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2366kcal, Białko 118,4g, Tłuszcz 76,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39g, Węglowodany 308g, Cukry proste 71,9g, Błonnik 21,5g, Sól 6,2g						
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 twarożek 50 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	solferino 300 glut psz seler pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 glut psz mleko ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Ciasto drożdżowe 50 mleko jaja glut psz Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyty paszt dr 40 gl psz jaja soj sel ml
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 120,4g, Tłuszcz 57,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,2g, Węglowodany 272,1g, Cukry proste 60,6g, Błonnik 34,5g, Sól 6,9g						
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 jęcz żyt twarożek 50 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba roszonek 20		j.w.	Ciasto drożdżowe 50 mleko jaja glut psz	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1887kcal, Białko 104,7g, Tłuszcz 49,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,9g, Węglowodany 242g, Cukry proste 54,5g, Błonnik 29,9g, Sól 3,lg						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa solferino zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1911kcal, Białko 113,8g, Tłuszcz 112,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 53,3g, Węglowodany 166,5g, Cukry proste 56,5g, Błonnik 10,7g, Sól 1,2g						

Podwieczorek połoźnice : mleko got. 200 **mleko** **Wart. odżyw.**:Energia 102kcal, Białko 6,6g, Tłuszcz 4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 2,4g, Węglowodany 9,6g, Cukry proste 9,6g, Błonnik 9,6g, Sól 0,2*ielkości porcji wyrażone są w g lub ml.*