

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 9.02.2024r.

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 fasoli i szynki got. 70 <b>soja</b> polędwica z indyka 30 <b>soja mleko</b> szpinak 20 papryka kons 50 <b>gorcz</b> banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba smażona 100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z kiszzonej kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 <b>jaja</b> roszonek 20 pomidor 80	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2297kcal, Białko 91,5g, Tłuszcz 72,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,7g, Węglowodany 311,4g, Cukry proste 84,5 Błonnik 32,6g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja mleko</b> polędwica z indyka 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba duszona w jarzynach w sosie 80/100 <b>ryba glut psz mleko seler</b> ziemniaki got 200 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 70 <b>jaja</b> roszonek 20 pomidor 80	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2268kcal, Białko 99,1g, Tłuszcz 80,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 40,6g, Węglowodany 291,8g, Cukry proste 86,8 Błonnik 24,9g, Sól 4,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> polędw z indyka 30 <b>soja mleko</b> roszonek 20	banan 180	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj 70 <b>jaja</b>	Skyr waniliowy 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2279kcal, Białko 95,9g, Tłuszcz 76,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,5g, Węglowodany 301,5g, Cukry proste 93,6g Błonnik 23,8g, Sól 4,1g					
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 szynka got 30 <b>soja</b> polędwica z indyka 30 <b>soja mleko</b> roszonek 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 kons 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2165kcal, Białko 95,8g, Tłuszcz 51,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,8g, Węglowodany 277,7g, Cukry proste 78,6g Błonnik 23,1g, Sól 5,3g					
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 szynka got 30 <b>soja</b> polędwica z indyka 30 <b>soja mleko</b> roszonek 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 pasta z jaj 70 <b>jaja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2361kcal, Białko 97,3g, Tłuszcz 81,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,6g, Węglowodany 285,1g, Cukry proste 78,6g Błonnik 21,1g, Sól 4,8g					
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> szynka got 30 <b>soja</b> polędwica z indyka 30 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser żółty 30 <b>mleko</b>	j.w.  kompot wieloowoc. b/c 250	surówka z kiszzonej kapusty 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z jaj 70 <b>jaja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szyn kon 30 <b>soja</b> roszonek20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2220kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 81,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36g, Węglowodany 232g, Cukry proste 57,7g Błonnik 35g, 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> szynka got 30 <b>soja</b> polędwica z indyka 30 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30		j.w.  kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z jaj ze 70 <b>jaja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1823kcal, Białko 89,7g, Tłuszcz 64,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32g, Węglowodany 201,9g, Cukry proste 52,6g Błonnik 27,5g, Sól 4,8g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa z lanym cias zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Galaretko owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2081kcal, Białko 102,4g, Tłuszcz 95,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 46g, Węglowodany 169g, Cukry proste 58,9g Błonnik 6,8g, Sól 1,6g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretko owoc 150** Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcz 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 10.02.2024r.

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</b> <b>glut jęcz żyt</b> keczup 10 paróweczka drob. 60 <b>soja glut psz</b> twarożek ze szczyp. 50 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <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 sopočka 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ogórek ziel 50	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2239kcal, Białko 83,5 g, Tłuszcze 53,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29,9g, Węglowodany 332,9g, Cukry proste 96g Błonnik 25g, Sól 6,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka drob. 60 <b>soja glut psz</b> keczup 10 twarożek 50 <b>mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2193kcal, Białko 83,5 g, Tłuszcze 53,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29,9g, Węglowodany 332,9g, Cukry proste 96g Błonnik 25g, Sól 6,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona. (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka drob. 60 <b>soja glut psz</b> keczup 10 twarożek 50 <b>mleko</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 sopočka 60 <b>soja</b>	Mus warzyw – owoc 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2182kcal, Białko 81,4g, Tłuszcze 53,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,2g, Węglowodany 327,1g, Cukry proste 110,4g Błonnik 23,2g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>żyt</b> twarożek 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2169kcal, Białko 82,9g, Tłuszcze 33,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 20g, Węglowodany 318,4g, Cukry proste 104,6g Błonnik 21,9g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka drob. 60 <b>soja glut psz</b> twarożek 50 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <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 sopočka 60 <b>soja</b>	Biszkopty 30 <b>jaja</b> <b>glut psz</b> herba b/c. owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2309kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 69,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37g, Węglowodany 329,4g, Cukry proste 97,8g Błonnik 20,1g, Sól 6,2g					
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> paróweczka drob. 60 <b>soja glut psz</b> twarożek 50 <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>	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> poledw dr 30 <b>soja</b> sał
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2176kcal, Białko 114,8g, Tłuszcze 38,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 20,9g, Węglowodany 280g, Cukry proste 62,1g Błonnik 29,8g, 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> twarożek 100 <b>mleko</b>		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1828kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 36,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 19g, Węglowodany 235g, Cukry proste 52,1g Błonnik 24,2g, Sól 5,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Barszcz czerw zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Biszkopty 30 <b>jaja glut psz</b> herbata owoc b/c 250	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Owsianka na ml 200 <b>glut ows</b> <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2001kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 105,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 51,4g, Węglowodany 152g, Cukry proste 53,7g Błonnik 12,2g, Sól 1,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Biszkopty 30 **jaja glut psz** herbata owoc b/c 250 Energia 110kcal, Białko 3,5g, Tłuszcze 2,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,9g, Węglowodany 25g, Cukry proste 17,5g Błonnik 0,3g, Sól 0,12g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 11.02.2024r.

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> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 mandarynka 120		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Kotlet z indyka smażony 110 <b>mleko glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki 200 sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 130 <b>gorcz</b> herbata owocowa 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 papryka czerw. 50	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2213kcal, Białko 104,2g, Tłuszcz 64,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,4g, Węglowodany 278,5g, Cukry proste 83,2g Błonnik 28g, Sól 6,5g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 mandarynka 120		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> herbata owocowa 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2189kcal, Białko 103,5g, Tłuszcz 62g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,3g, Węglowodany 259,6g, Cukry proste 80,5g Błonnik 22,6g, Sól 6,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z jajka got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	mandarynka 120	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Potrawka z kurczaka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> herbata owocowa 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2170kcal, Białko 102,8g, Tłuszcz 61,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,3g, Węglowodany 255,6g, Cukry proste 80,5g Błonnik 21,6g, Sól 6,4g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z białka got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z indyka dusz 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut</b> <b>psz</b> herbata owocowa 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2155kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 56,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,8g, Węglowodany 257,6g, Cukry proste 80,6g Błonnik 22,4g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 paszt dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja mle seler</b>	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z indyka dusz 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut</b> <b>psz</b> herbata owocowa 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2297kcal, Białko 107,9g, Tłuszcz 72,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 40,2g, Węglowodany 266,3g, Cukry proste 64,5g Błonnik 20,3g, Sól 6,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> paszt dr 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja</b> <b>mleko seler</b>	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z indyka dusz 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut</b> <b>psz</b> herbata owocowa b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> serek wiej lekki 150 <b>mleko</b> sał ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2182kcal, Białko 109,5g, Tłuszcz 53,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,1g, Węglowodany 233,6g, Cukry proste 55,3g Błonnik 30,4g, Sól 6,5g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z indyka dusz 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut</b> <b>psz</b> herbata owocowa b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1828kcal, Białko 98,7g, Tłuszcz 49,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,6g, Węglowodany 203,6g, Cukry proste 50,7g Błonnik 25,7g, Sól 4,8g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	ryż na ml <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1876kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 105,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 51,7g, Węglowodany 178,6g, Cukry proste 48,5g Błonnik 12,9g, Sól 1,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150 Energia 24kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,01g, Węglowodany 25,7g, Cukry proste 7g Błonnik g, Sól g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 12.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 30 <b>soja</b> pasta z sera i makreli 80 <b>mleko</b> <b>ryba</b> szpinak 20 rzodkiewka 30 kiwi 100		Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pieczeń wieprz z pieca konw. z cebulką 80 ziemniaki 200 surówka z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko gorcz jaja</b> kompot wieloowoc. 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 kons 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30	Mus warzyw- owoc 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2249kcal, Białko 85,5g, Tłuszcze 73,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,9g, Węglowodany 295,1g, Cukry proste 78,5g Błonnik 28,7g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> roszponka 20 pomidor 80 kiwi 100		Pomidorowa z makar 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 jarzynka z pieca konwekc. z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus warzyw- owoc 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2213kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 63,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,9g, Węglowodany 295,7g, Cukry proste 81,5g Błonnik 27,1g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona. (P3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasta z sera 80 <b>mleko</b> roszyponka 20	Kiwi 100	Pomidorowa z makar 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe siekane duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 jarzynka z pieca konwekc. z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowoc. 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>	Mus warzyw- owoc 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2210kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 63,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,9g, Węglowodany 293,7g, Cukry proste 79,5g Błonnik 26,1g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> roszponka 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 jarzynka z pieca konwekc. z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Sucharki 30 <b>soja</b> <b>glut psz</b> herbata owoc <b>250</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2171kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 51,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,3g, Węglowodany 296,8g, Cukry proste 85,6g Błonnik 25,7g, Sól 5,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> roszponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopock 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>	Sucharki 30 <b>soja</b> <b>glut psz</b> herbata owoc <b>250</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2358kcal, Białko 119,8g, Tłuszcze 79,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 41,7g, Węglowodany 302,1g, Cukry proste 62,7g Błonnik 22,3g, Sól 5,8g						
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> filet z indyka 30 <b>soja</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko</b> <b>ryba</b> roszyponka 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	j.w.	surówka z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko</b> <b>gorcz jaja</b>  kompot wieloowoc.b/c 250	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> kurcza got 30 <b>soja</b> sał.lo
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2180kcal, Białko 1115,6g, Tłuszcze 66,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,5g, Węglowodany 255,1g, Cukry proste 56,6g Błonnik 34,4g, Sól 6,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko</b> <b>ryba</b>		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> kurcz got 30 <b>soja</b> sał.lo
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1834kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 51,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,3g, Węglowodany 232,4g, Cukry proste 43,3g Błonnik 29,1g, Sól 4,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Suchary 30 <b>soj gl psz</b> mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Makar na ml 200 ml <b>glut psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1882kcal, Białko 91,1g, Tłuszcze 92,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 45,9g, Węglowodany 143,4g, Cukry proste 38,6g Błonnik 12,5g, Sól 2g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciastka maślane 30 mleko glut psz jaja orzechy mleko 200 mleko** Energia 53kcal, Białko 2,1g, Tłuszcze 7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 2,1g, Węglowodany 27g, Cukry proste 7g Błonnik 0,6g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 13.02.2024r.

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 pasztet pieczony 50 <b>soja glut psz</b> sopocka 30 <b>soja</b> papryka czerw 50 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Żurek lekki 300 <b>glut psz glut żyt seler</b> Gulasz bogracz duszony z indyka z fasolą czerwoną 180 <b>glut psz gorcz mleko</b> kasza gryczana na sypko 200 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 połędwica drobiowa 60 <b>soja</b> <b>mleko</b> roszonek 20 pomidor 80	kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2237kcal, Białko 98,6g, Tłuszcze 80,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,7g, Węglowodany 292,3g, Cukry proste 60,1g Błonnik 27,6g, Sól 6,2g					
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 ziel 20 pomidor 80 pomarańcza 100		Żurek lekki 300 <b>glut psz glut żyt seler</b> Gulasz duszony z indyka z jarzynami 180 <b>glut</b> <b>psz mleko seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica drobiowa 60 <b>soja</b> <b>mleko</b> roszonek 20 pomidor 80	kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2192kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 67,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,8g, Węglowodany 298,9g, Cukry proste 78g Błonnik 22,4g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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> sałata ziel 20	Pomarańcza 100	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drobiowa 60 <b>soja mleko</b>	kefir 200 <b>mleko</b> + dżem 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2203kca, Białko 96,6g, Tłuszcze 65,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,8g, Węglowodany 309,4g, Cukry proste 82g Błonnik 24,1g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drobiowa 60 <b>soja mleko</b>	kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2166kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 58,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,1g, Węglowodany 308,6g, Cukry proste 68,6g Błonnik 25,7g, Sól 6,7g					
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> 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 ziel 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 połędwica drobiowa 60 <b>soja mleko</b>	kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2305kcal, Białko 109,9g, Tłuszcze 83,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 40,5g, Węglowodany 292,1g, Cukry proste 54,7g Błonnik 21,6g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 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 ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Żurek lekki 300 <b>glut psz glut żyt seler</b> Gulasz bogracz duszony z indyka z fasolą czerwoną 180 <b>glut psz gorcz mleko</b> kasza gryczana na sypko 200 woda z cytryną b/c 250	kefir 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica drobiowa 60 <b>soja mleko</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> szyn kon 30 <b>soj</b> ros
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2172kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 62,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29,4g, Węglowodany 253,3g, Cukry proste 46,1g Błonnik 33,7g, Sól 6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopocka 60 <b>soja</b>		Żurek lekki 300 <b>glut psz glut żyt seler</b> Gulasz bogracz duszony z indyka z fasolą czerwoną 180 <b>glut psz gorcz mleko</b> kasza gryczana na sypko 200 woda z cytryną b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica drobiowa 60 <b>soja mleko</b>	kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1810kcal, Białko 101,1g, Tłuszcze 53,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,6g, Węglowodany 216,4g, Cukry proste 42,7g Błonnik 28,1g, Sól 5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut mleko jajo</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz</b> <b>żył jajo seler</b>	Budyń ml150 <b>mleko glut</b> <b>psz</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Manna na ml 200 <b>glut psz</b> <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1852kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 104,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 52,5g, Węglowodany 152,5g, Cukry proste 54,4g Błonnik 9,3g, Sól 1,3g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 mleko glut psz** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 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 Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 14.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Manna 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 jajko got 1 szt <b>jaja</b> rukola 20 ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> jabłko 150		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Śledź marynowany w oleju 100 <b>ryba gorcz</b> ziemniaki 100 sałatka z jabłka i cebuli ze śmietaną 120 <b>mleko</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 ser żółty 60 <b>mleko</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2278kcal, Białko 86,4g, Tłuszcz 79,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,8g, Węglowodany 312,1g, Cukry proste 89,8g Błonnik 35,2g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z warzyw piecz.50 <b>seler</b> jajko got 1 szt sałata lod 30 pomidor 80 jabłko got 150		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek z ziel pietr 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2229kcal, Białko 90,9g, Tłuszcz 67,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36g, Węglowodany 306,1g, Cukry proste 81,9g Błonnik 27,7g, Sól 5,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobn. (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 70 <b>jaja</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 twarożek z ziel pietr 100 <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2216kcal, Białko 84,5g, Tłuszcz 63,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,2g, Węglowodany 313,7g, Cukry proste 88,5g Błonnik 24,1g, Sól 4,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z warzyw piecz.50 <b>seler</b> pasta z białka got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek z ziel pietr 100 <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2178kcal, Białko 88,2g, Tłuszcz 53,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,6g, Węglowodany 303,7g, Cukry proste 83,9g Błonnik 25,9g, Sól 4,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z warzyw piecz.50 <b>seler</b> jajko got 1 szt sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 tuńczyk 30 <b>ryba</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek z ziel pietr 100 <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2277kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 72,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,3g, Węglowodany 296,8g, Cukry proste 68,7g Błonnik 21,6g, Sól 4,4g						
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 ciecierzycy z konc 50 jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> tuńczyk 30 <b>ryba</b>	j.w.	sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 twarożek z ziel pietr 100 <b>mleko</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> tofu 30 <b>soja</b> sał ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2211kcal, Białko 108,9g, Tłuszcz 58,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,1g, Węglowodany 261,5g, Cukry proste 61,2g Błonnik 33,6g, Sól 4,1g						
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 ciecierzycy z konc 50 jajko got1 szt <b>jaja</b> sałat lod 30		j.w.	kompot wieloowocowy b/c	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 twarożek z ziel pietr 100 <b>mleko</b>	sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1851kcal, Białko 90,6g, Tłuszcz 53,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,3g, Węglowodany 237g, Cukry proste 49,1g Błonnik 29,6g, Sól 4,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	sok warzywny 150 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1841kcal, Białko 75,9g, Tłuszcz 122,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 61,5g, Węglowodany 185,8g, Cukry proste 49,1g Błonnik 9,6g, Sól 1,1g						

**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**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 15.02.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>soja</b> kielbasa szynkowa 30 <b>soja</b> roszonek 20 pomidor 80 mandarynka 120		Ogórkowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> <b>gorcz</b> Kotlet pożarski z kurczaka smażony 100 <b>glut</b> <b>psz jaja</b> ziemniaki 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 napój owocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa	mus owocowo- warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2244kcal, Białko 80,2g, Tłuszcz 84,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,7g, Węglowodany 295,1g, Cukry proste 79,4g Błonnik 27,1g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20 pomidor 80 mandarynka 120		Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprószane 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	mus owocowo- warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2197kcal, Białko 84,7g, Tłuszcz 66,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,2g, Węglowodany 301,4g, Cukry proste 82,2g Błonnik 24,1g, Sól 5,5g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona. (P3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> roszonek 20	mandarynka 120	Ryżowa 300 <b>seler</b> Potrawka z kurczaka w sosie 180 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprószane 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	mus owocowo- warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2170kcal, Białko 87,7g, Tłuszcz 64,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,2g, Węglowodany 294,8g, Cukry proste 82,2g Błonnik 23,9g, Sól 5,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprószane 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	mus owocowo- warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2147kcal, Białko 85,6g, Tłuszcz 54,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 24g, Węglowodany 300,9g, Cukry proste 82,1g Błonnik 23,9g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 parówce 60 <b>soj glut psz</b>	Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprószane 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2341kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 81,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,6g, Węglowodany 304,6g, Cukry proste 82,5g Błonnik 24,3g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 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> galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b>	Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprószane 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> szyn kon 30 <b>soja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2179kcal, Białko 107,3g, Tłuszcz 64,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,5g, Węglowodany 268,7g, Cukry proste 66,3g Błonnik 33,3g, Sól 6,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. 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> galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1823kcal, Białko 84g, Tłuszcz 52,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,9g, Węglowodany 245g, Cukry proste 52,3g Błonnik 30,3g, Sól 4,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa ryżowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gl</b> <b>jajko seler</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Manna na ml 200 <b>glu</b> <b>psz mleki</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1862kcal, Białko 83,8g, Tłuszcz 76,2g, Nasycone kw. Tłuszcz. 48,9g, Węglowodany 242,2g, Cukry 45,8g, Błonnik 4,1g, Sól 2,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mle** 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.