

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z ciecierzycy z konc pom.50 sopocka 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja</b> <b>seler</b> Ryba smażona 100 <b>ryba glut psz jaja mleko</b> ziemniaki 200 sur. z kiszanej kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>gluten psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj ze szczył. 70 <b>jaja</b> szpinak 20 pomidor 80	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2275kcal, Białko 98,1g, Tłuszcz 81,5g, Nasycone kw. tłuszczowe 35,3g, Węglowodany 286,9g, Cukry proste 84,6g, Błonnik 30,1g, Sól 5,7g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten 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> pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja</b> <b>seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>jaja mleko</b> ziemniaki 200 marchewka oprósz.100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 70 <b>jaja</b> rosłonka 20 pomidor 80	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2251kcal, Białko 101,9g, Tłuszcz 75,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,7g, Węglowodany 298,7g, Cukry proste 88,6g, Błonnik 25,7g, Sól 5g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten 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> rosłonka 20	Banan 180	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj 70 <b>jaja</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2207kcal, Białko 98,4g, Tłuszcz 74g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,3g, Węglowodany 292g, Cukry proste 86,9g, Błonnik 23,3g, Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> rosłonka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka 70 <b>jaja</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2190kcal, Białko 103,4g, Tłuszcz 65,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,6g, Węglowodany 301,8g, Cukry proste 91,4g, Błonnik 24,3g, Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> rosłonka 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 szynka dr 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj 70 <b>jaja</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2337kcal, Białko 102,7g, Tłuszcz 84,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,2g, Węglowodany 291,9g, Cukry proste 84,2g, Błonnik 22,9g, Sól 5,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> pasztet dr 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja seler mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> rosłonka 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żył</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> szynka dr 30 <b>soja</b>	j.w. kompot wieloowocowy b/c 250	sur. z kiszanej kapusty 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z jaj 70 <b>jaja</b>	Grah 30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> szyn kon 30 <b>soja</b> rosłp
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2163kcal, Białko 100,6g, Tłuszcz 75,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,6g, Węglowodany 272,7g, Cukry proste 62,9g, Błonnik 38g, Sól 7,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> pasztet dr 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja seler mle</b> sopocka 30 <b>soj</b>		j.w. kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z jaj 70 <b>jaja</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1812kcal, Białko 95,2g, Tłuszcz 61,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,5g, Węglowodany 222,1g, Cukry proste 56,7g, Błonnik 29,2g, Sól 3,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten ows mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Galarełka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Manna na ml200 <b>glu</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1938kcal, Białko 101,5g, Tłuszcz 99,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 49,9g, Węglowodany 173,4g, Cukry proste 48,5g, Błonnik 9g, Sól 1,6g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galarełka 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 Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 27.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> keczup 10 sałata ziel 20 ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> mandarynka 100		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> Makaron 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>gluten psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połudwica dr 60 <b>soja mleko</b> sałata lod.30 papryka czerw 50	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2192kcal, Białko 89,9g, Tłuszcz 52,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,1g, Węglowodany 325,3g, Cukry proste 97,7g, Błonnik 28,8g, Sól 6,6g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> keczup 10 sałata ziel 20 pomidor 80 mandarynka 100		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica dr 60 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2185kcal, Białko 89,1g, Tłuszcz 51,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,3g, Węglowodany 323g, Cukry proste 97,3g, Błonnik 20,5g, Sól 6,8g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrob. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> paróweczka 60 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Mandarynka 100	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2195kcal, Białko 83,8g, Tłuszcz 49,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,3g, Węglowodany 336,5g, Cukry proste 101,2g, Błonnik 17,9g, Sól 6,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka kons 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2151kcal, Białko 77,2g, Tłuszcz 27,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 15,5g, Węglowodany 317g, Cukry proste 101,6g, Błonnik 19,1g, Sól 5,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2319kcal, Białko 90g, Tłuszcz 57,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,6g, Węglowodany 326,4g, Cukry proste 108,6g, Błonnik 19,1g, Sól 6,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> ser biały 50 <b>mleko</b>	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> Makaron razowy z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250	Sok pomidor 150	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 60 <b>soja mleko</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> jajko <b>jaja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2161kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 38,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 20,6g, Węglowodany 218,4g, Cukry proste 64,3g, Błonnik 37,9g, Sól 6,9g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka kons 60 <b>soja</b> sałata ziel 20		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> Makaron razowy z jabłkami i cynam. 300 <b>glut</b> <b>psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 <b>soja mleko</b>	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1832kcal, Białko 73,2g, Tłuszcz 27,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 17,2g, Węglowodany 188,2g, Cukry proste 59,9g, Błonnik 33,9g, Sól 4,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	barszcz zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	Sok pomidor 150	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Makaron na ml 200 <b>glu pszml</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1934kcal, Białko 88,5g, Tłuszcz 98,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 48,7g, Węglowodany 180g, Cukry proste 55,1g, Błonnik 13,3g, Sól 1,7g					

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 Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 28.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 jabłko 150		Krupnik z ziemniakami 300 <b>glut jęczm seler</b> Kotlet z indyka smażony 110 <b>mleko jaja glut</b> <b>psz</b> ziemniaki 200 sałatka z ogórka kisz. z papryką i kukur. 130 <b>gorcz</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 60 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Mus owoc- warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2284kcal, Białko 97,6g, Tłuszcz 74,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 41,2g, Węglowodany 281,1g, Cukry proste 85,1g, Błonnik 32,8g, Sól 6g						
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 jabłko 150		Krupnik z ziemniakami 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z indyka dusz w sosie 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia dusz 100 <b>glut</b> <b>psz</b> herbata owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20 pomidor 80	Mus owoc- warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2197kcal, Białko 99,6, Tłuszcz 60,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,2g, Węglowodany 260,5g, Cukry proste 90,2g, Błonnik 27,3g, Sól 4,7g						
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik z ziemniakami 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z indyka dusz siekana w sosie 80/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>	Mus owoc- warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2162kcal, Białko 97,7g, Tłuszcz 60,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,6g, Węglowodany 260,5g, Cukry proste 93,3g, Błonnik 27g, Sól 4,5g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik z ziemniakami 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z indyka dusz w sosie 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia dusz 100 <b>glut</b> <b>psz</b> herbata owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2166kcal, Białko 107,9g, Tłuszcz 54,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28g, Węglowodany 272,7g, Cukry proste 98,5g, Błonnik 24,9g, Sól 4,8g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 sopoc 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2318kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 78,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,1g, Węglowodany 284,7g, Cukry proste 103g, Błonnik 26,7g, Sól 5,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	j.w.	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 twarożek 100 <b>mleko</b>	Graha 30 <b>glu psz</b> <b>żyt</b> paszt dr 40 <b>gl</b> <b>psz jaja</b> <b>soj sel ml</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2162kcal, Białko 112,3g, Tłuszcz 64g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,6g, Węglowodany 253,4g, Cukry proste 60,2g, Błonnik 33g, Sól 6,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ. (8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b>		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 twarożek 100 <b>mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1827kcal, Białko 103,8g, Tłuszcz 49,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,2g, Węglowodany 205,3g, Cukry proste 57,2g, Błonnik 28,6g, Sól 3,7g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Manna 200 <b>glu</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1939kcal, Białko 97,6g, Tłuszcz 125g, Nasycone kw. Tłuszczowe 51,6g, Węglowodany 127,3g, Cukry proste 43,8g, Błonnik 13g, Sól 1g						

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 Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 29.01.2024r.

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>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> rukola 20 papryka czerw 50 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidor 350/100 (2 szt) <b>mleko glut psz seler</b> kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>gluten psz żył jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wędz 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ogórek ziel 50	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2239kcal, Białko 84,5g, Tłuszcz 72,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,7g, Węglowodany 310,1g, Cukry proste 72,7g, Błonnik 30g, Sól 4,3g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20 pomidor 80 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem , warzywami i sosem pomidor.350/100 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wielooowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wędz 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2199kcal, Białko 91,3g, Tłuszcz 68,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,3g, Węglowodany 293,3g, Cukry proste 70g, Błonnik 24,4g, Sól 5,5g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jajka got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Pomarańcza 100	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędz 60 <b>soja</b>	Kefir 200 <b>mleko</b> + dżem 30 <b>soja</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2180kcal, Białko 90,6g, Tłuszcz 68,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,3g, Węglowodany 290,2g, Cukry proste 67,7g, Błonnik 23,2g, Sól 5,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta białka 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędz 60 <b>soja</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2175kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 59,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,2g, Węglowodany 289,5g, Cukry proste 67,8g, Błonnik 23,1g, Sól 5,7g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka 30 <b>glut psz</b> masło 10 jabłko got 150 poledw dr 30 <b>soja mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędz 60 <b>soja</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2374kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 73,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,2g, Węglowodany 312,9g, Cukry proste 87,1g, Błonnik 24,6g, Sól 6,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żył</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> poledw dr 30 <b>soja mleko</b>	j.w.	Kefir 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka wędz 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żył</b> ser biały 50 <b>mleko</b> sal.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2169kcal, Białko 115,3g, Tłuszcz 64,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,1g, Węglowodany 284,8g, Cukry proste 59,3g, Błonnik 36,7g, Sól 6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b>		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka 60 <b>soja</b>	
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1873kcal, Białko 88,7g, Tłuszcz 56,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,2g, Węglowodany 236,3g, Cukry proste 53g, Błonnik 30,2g, Sól 4,6g					
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten psz mleko jajo</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajo seler</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1957kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 117,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 53,3g, Węglowodany 121,1g, Cukry proste 38,6g, Błonnik 11,3g, Sól 1,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciastka maśl 30 **mleko glut psz jaja orze** 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 Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 30.01.2024r.

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>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 paszтет piecz.50 <b>soja glut psz</b> twarożek ze szczyp. 50 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 szpinak 20 kiwi 100		Pieczarkowa z łazankami 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Pierś z kurczaka dusz w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 ówki z chrzanem 120 <b>SO2</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2294kcal, Białko 84,6g, Tłuszcz 79,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,8g, Węglowodany 303g, Cukry proste 90,1g, Błonnik 27,3g, Sól 5,1g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> paszтет drob 40 <b>glut psz soja seler seler mle</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 kiwi 100		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Pierś z kurczaka dusz w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2229kcal, Białko 88,3g, Tłuszcz 68g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,9g, Węglowodany 297,1g, Cukry proste 89g, Błonnik 25,3g, Sól 5,6g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> paszтет drob 40 <b>glut psz soja seler seler mle</b> sałata ziel 20		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Potrawka z piersi z kurczaka dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 85,6g, Tłuszcz 66,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,8g, Węglowodany 287,7g, Cukry proste 87,1g, Błonnik 24,5g, Sól 5,4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Pierś z kurczaka dusz w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2164kcal, Białko 89,1g, Tłuszcz 56,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,7g, Węglowodany 298,1g, Cukry proste 97,1g, Błonnik 26,7g, Sól 5,4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> paszтет drob 40 <b>glut psz soja seler seler mle</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 szynka kon 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2390kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 74,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,6g, Węglowodany 309,4g, Cukry proste 86,3g, Błonnik 26,3g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> paszтет drob 40 <b>glut psz soja seler</b> <b>seler mle</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> szynka kon 30 <b>soja</b>	j.w.	marchew tarta z olejem 30	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sał.ziel
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2154kcal, Białko 107,2g, Tłuszcz 59,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,4g, Węglowodany 272,3g, Cukry proste 61,3g, Błonnik 36g, Sól 6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b>		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1811kcal, Białko 82,7g, Tłuszcz 52,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 24,6g, Węglowodany 229,3g, Cukry proste 58,1g, Błonnik 32,5g, Sól 4,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa pieczarkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Budyń ml 150 <b>mleko glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Makar na ml200 <b>glu psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1966kcal, Białko 120,1g, Tłuszcz 116,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 52,6g, Węglowodany 159g, Cukry proste 41g, Błonnik 11,4g, Sól 1,2g					
<b>DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw.</b>	Budyń ml 150 <b>mleko glut psz</b> 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					

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 31.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 30 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20 ogórek kons 50 <b>gorcz</b> jabłko 150		Szpinakowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz duszony bogracz z indyka z czerwoną fasolą 180 <b>glut psz gorcz</b> kasza gryczana 200 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>gluten psz żyt jęcz soja</b> masło 15 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2291kcal, Białko 85,5g, Tłuszcz 81,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35g, Węglowodany 300,5g, Cukry proste 74,7g, Błonnik 30,9g, Sól 5,9g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna dr 30 <b>seler soja</b> <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz duszony z indyka z jarzynami 180 <b>glut psz seler</b> kasza jęczmienna 200 <b>glut jęcz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2192kcal, Białko 92g, Tłuszcz 63g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,6g, Węglowodany 304,2g, Cukry proste 83,4g, Błonnik 29,6g, Sól 5,5g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2192kcal, Białko 92g, Tłuszcz 63g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,6g, Węglowodany 304,2g, Cukry proste 83,4g, Błonnik 29,6g, Sól 5,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna dr 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2165kcal, Białko 96,5g, Tłuszcz 53g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,7g, Węglowodany 309,2g, Cukry proste 86,5g, Błonnik 30,3g, Sól 5,7g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna dr 30 <b>seler soja</b> <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2320kcal, Białko 100,8g, Tłuszcz 72,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,7g, Węglowodany 314,5,2g, Cukry proste 89g, Błonnik 28g, Sól 5,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> galantyna dr 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> tofu 30 <b>soja</b>	j.w. kompot b/c	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> sopocka 30 <b>soja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2174kcal, Białko 112,6g, Tłuszcz 57,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,7g, Węglowodany 276,7g, Cukry proste 49g, Błonnik 35,6g, Sól 6,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> galantyna dr 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20		j.w. kompot b/c		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1824kcal, Białko 88,4g, Tłuszcz 49,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 22,9g, Węglowodany 237,7g, Cukry proste 45,4g, Błonnik 31,4g, Sól 4,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane cias na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Sok warzyw 150 <b>seleryż</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1871kcal, Białko 98,2g, Tłuszcz 114,0g, Nasycone kw. Tłuszczowe 51,5g, Węglowodany 119g, Cukry proste 32,7g, Błonnik 11g, Sól 1g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Skyr waniliowy 140 mleko** Energia 115kcal, Białko 13,4g, Tłuszcz 0g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0g, Węglowodany 15,4g, Cukry proste 15,4g, Błonnik 0g, Sól 0 **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 1.02.2024r.

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>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wędz. 30 <b>soja</b> jajko 1 szt got <b>jaja</b> rokola 20 ogórek kons 50 <b>gorcz</b> mandarynka 100		Grochowa 300 <b>seler glut psz</b> Pieczeń wieprz z cebulką z pieca konwek. 80 ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kielbasa szynowa 60 <b>soja</b> ćwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b> sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2284kcal, Białko 84,6g, Tłuszcz 88,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,7g, Węglowodany 287,3g, Cukry proste 78,3g, Błonnik 25,5g, Sól 5,9g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 indyka wędz. 30 <b>soja</b> jajko 1 szt got <b>jaja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 mandarynka 100		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz żyt seler</b> Bitki schabowe w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2225kcal, Białko 99g, Tłuszcz 71,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,4g, Węglowodany 290,1g, Cukry proste 87,4g, Błonnik 23g, Sól 5,9g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 indyka wędz. 30 <b>soja</b> pasta z jajka 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Mandarynka	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz żyt seler</b> Bitki schabowe siekane w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2261kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 70,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,7g, Węglowodany 304,5g, Cukry proste 97,6g, Błonnik 22,8g, Sól 5,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 indyka wędz. 30 <b>soja</b> pasta z biaka 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz żyt seler</b> Bitki schabowe w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2162kcal, Białko 97,7g, Tłuszcz 61,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,7g, Węglowodany 295,7g, Cukry proste 93,1g, Błonnik 24,6g, Sól 6,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 indyka wędz. 30 <b>soja</b> jajko 1 szt got <b>jaja</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 tuńczyk 30 <b>ryba</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz żyt seler</b> Bitki schabowe w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2356kcal, Białko 101,9g, Tłuszcz 76,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,4g, Węglowodany 292,9g, Cukry proste 83,5g, Błonnik 23,8g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> indyka wędz. 30 <b>soja</b> jajko 1 szt got <b>jaja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> tuńczyk 30 <b>ryba</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz żyt seler</b> Bitki schabowe w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ser żółty 30 <b>mle</b> sal.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2158kcal, Białko 113,1g, Tłuszcz 65,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,6g, Węglowodany 242,8g, Cukry proste 62,2g, Błonnik 32,7g, Sól 6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> indyka wędz. 30 <b>soja</b> jajko 1 szt got <b>jaja</b> sałata lodo 30		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz żyt seler</b> Bitki schabowe w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1827kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 57,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,3g, Węglowodany 219,9g, Cukry proste 51,2g, Błonnik 29,2g, Sól 4,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	manna na ml 200 <b>mle gu</b> <b>ps</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1860kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 118,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 53,1g, Węglowodany 145g, Cukry proste 40,4g, Błonnik 12,3g, Sól 1,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150

Energia- 24kcalBiałko-0,3g Tłuszcz-0,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,01g Węglowod- 25,7g w tym cukry-7g

Błonnik-0,56g Sól- 0