

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.08.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAD | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|---|--|---|--|------------------------------------|---|--|
| PODSTAWOWA (1) | Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majerankiem 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180 | | Grysikowa 300 glut psz seler Ryba smażona 100/100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majonezem 120 mleko glut psz jaja kompot wieloowocowy 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30 | Sok warzywny 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 2274kcal, Białko 91,7g, Tłuszcz 71,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 327,9g, Cukry proste 89,3g, Błonnik 26,9g, Sól 7,2g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180 | | Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 rozponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30 | Sok warzywny 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 2223kcal, Białko 84,2g, Tłuszcz 71,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 315,4g, Cukry proste 89,7g, Błonnik 22,8g, Sól 7g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 | banan 180 | Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 rozponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja | Kisiel błysk. 150 |
| Wart odżyw. | Energia 2219kcal, Białko 83,4g, Tłuszcz 67,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 332g, Cukry proste 99,2g, Błonnik 18,5g, Sól 6,9g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20 | Jabłko got 150 | Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 rozponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja | Kisiel błysk. 150 |
| Wart odżyw. | Energia 2181kcal, Białko 84,2g, Tłuszcz 51,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,2g, Węglowodany 321,3g, Cukry proste 85,4g, Błonnik 18,5g, Sól 6,9g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 | Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopočka 30 soja | Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 rozponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja | Kisiel błysk. 150 |
| Wart odżyw. | Energia 2281kcal, Białko 87,8g, Tłuszcz 76g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 324,9g, Cukry proste 80,6g, Błonnik 19,1g, Sól 7,3g | | | | | |
| 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 soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30 | Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 gorcz sopočka 30 soja | Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 rozponka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250 | Sok warz 150 seler | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja | Graha 30 glut psz żyt szynka dr 30 soja sał. ziel 20 |
| Wart odżyw. | Energia 2178kcal, Białko 89g, Tłuszcz 66,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 254,8g, Cukry proste 43,9g, Błonnik 35,8g, Sól 7,4g | | | | | |
| 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 kurczak got 60 soja sałata lodowa 30 | | Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 rozponka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja | Sok warzywny 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 1797kcal, Białko 83,2g, Tłuszcz 52,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17g, Węglowodany 215,2g, Cukry proste 40,2g, Błonnik 29,3g, Sól 6,7g | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko | Bulion mięs. 200 seler | Zupa grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler | budyń ml 150 mleko glut psz | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Sok warz 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 2030kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 130,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,2g, Węglowodany 107,4g, Cukry proste 26,5g, Błonnik 5,6g, Sól 4,3g | | | | | |

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 3.08.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAD | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|---|---|---|---|------------------------------|--|---|
| PODSTAWOWA (1) | Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt nektaryna 120 | | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja cwikła z chrzanem 50 SO2 sałata lod.30 | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2265kcal, Białko 112,6g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 265,4g, Cukry proste 60,1g, Błonnik 32,4g, Sól 7,3g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszonek 10 nektaryna 120 | | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja buraczki z jabłkiem 50 sałata lod.30 | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2290kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 79,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 275,4g, Cukry proste 61g, Błonnik 25,2g, Sól 6,8g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10 | nektaryna 120 | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka duszona z kurczakiem siekanym 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 jarzynka z pieca konw. 100 woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja | Skyr wanil.150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2225kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 65,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 288,3g, Cukry proste 72g, Błonnik 19,4g, Sól 6,7g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10 | Jabłko got 150 | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 jarzynka z pieca konw. 100 woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2175kcal, Białko 102g, Tłuszcze 50,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 295,4g, Cukry proste 70,3g, Błonnik 18,7g, Sól 6,9g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10 | Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 jarzynka z pieca konw. 100 woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2388kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 302,1g, Cukry proste 67,5g, Błonnik 19g, Sól 7,1g | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10 | Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 gorcz ser żółty 30 mleko | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250 | Skyr nat 150 mleko | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja | Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo |
| Wart odżyw. | Energia 2235kcal, Białko 119,9g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 258,2g, Cukry proste 40,1g, Błonnik 33,3g, Sól 7,2g | | | | | |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10 | | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 1944kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 62,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 228,5g, Cukry proste 36,3g, Błonnik 28,6g, Sól 6,5g | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko | Bulion mięs. 200 seler | Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler | Skyr nat 150 mleko | Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Ryż na ml 200 mlek |
| Wart odżyw. | Energia 2156kcal, Białko 133,3g, Tłuszcze 106,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.48,3g, Węglowodany 113,5g, Cukry proste 25,7g, Błonnik 7,6g, Sól 4,1g | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 289kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 38,4g, Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAD | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|---|---|--|---|---|--|--|
| PODSTAWOWA (1) | Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser żółty 30 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150 | | Krupnik jęczmienny 300 glut jęczm seler Kotlet smażony z indyka 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 gorcz herbata owoc 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20 | Kefir nat 200 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2238kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 72,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 277,3g, Cukry proste 72,7g, Błonnik 28g, Sól 7,3g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150 | | Krupnik jęczmienny 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 herbata owoc 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20 | Kefir nat 200 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2222kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 71,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35g, Węglowodany 272,4g, Cukry proste 74,1g, Błonnik 24,7g, Sól 7,2g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 | Jabłko got 150 | Krupnik jęczmienny 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona siekana w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 herbata ow. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja | Kefir nat 200 mleko + dżem 25 |
| Wart odżyw. | Energia 2270kcal, Białko 92,6g, Tłuszcz 71,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35g, Węglowodany 288,4g, Cukry proste 89,5g, Błonnik 20,4g, Sól 6,8g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 | Jabłko got 150 | Krupnik jęczmienny 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 herbata owoc 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja | Kefir nat 200 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2177kcal, Białko 91,4g, Tłuszcz 60,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 278,9g, Cukry proste 83,5g, Błonnik 20,1g, Sól 6,8g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 | Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50 | Krupnik jęczmienny 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 herbata owoc 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja | Kefir nat 200 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2407kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 90g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.43,9g, Węglowodany 288,4g, Cukry proste 80,2g, Błonnik 20,7g, Sól 7,4g | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30 | Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 gorcz parówka 50 | Krupnik jęczmienny 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 herbata owoc b/c 250 | surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 gorcz | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja | Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20 |
| Wart odżyw. | Energia 2212kcal, Białko 101g, Tłuszcz 82,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz30,8g, Węglowodany 241,3g, Cukry proste 39,5g, Błonnik 34,3g, Sól 7,4g | | | | | |
| UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30 | | Krupnik jęczmienny 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 herbata owoc b/c 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja | Kefir nat 200 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 1816kcal, Białko 89,8g, Tłuszcz 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 212,3g, Cukry proste 37g, Błonnik 30,3g, Sól 6,5g | | | | | |
| 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 jęczm jajko seler | Kisiel owoc 150 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Kefir nat 200 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2066kcal, Białko 104g, Tłuszcz 127,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,4g, Węglowodany 109,5g, Cukry proste 38,9g, Błonnik 6,7g, Sól 3,7g | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kidsiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 88kcal, Białko 0,08g, Tłuszcz 0,008g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAD | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|---|---|---|---|-------------------------------|---|--|
| PODSTAWOWA (1) | Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz arbuż 150 | | Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 (8 szt) mleko glut psz jaja jabłko 150 kompot wieloowocowy 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 | Mus owoc- warzywny 100 |
| Wart odżyw. | Energia 2376kcal, Białko 98,4g, Tłuszcz 63,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 345,2g, Cukry proste 89,5g, Błonnik 30,9g, Sól 7,1g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 arbuż 150 | | Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 (8 szt) mleko glut psz jaja jabłko 150 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 | Mus owoc- warzywny 100 |
| Wart odżyw. | Energia 2277kcal, Białko 91,8g, Tłuszcz 55,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 347,5g, Cukry proste 90,8g, Błonnik 25g, Sól 6,8g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3) | Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek. 10 | Arbuż 150 | Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 mleko glut psz jaja jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja | Mus owoc- warzywny 100 |
| Wart odżyw. | Energia 2259kcal, Białko 90g, Tłuszcz 55g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 344,3g, Cukry proste 88,9g, Błonnik 22,5g, Sól 6,7g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10 | Jabłko got 150 | ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 (8 szt) mleko glut psz jaja jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja | Kisiel błysk. 150 |
| Wart odżyw. | Energia 2227kcal, Białko 89,3g, Tłuszcz 43,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 356,3g, Cukry proste 94,8g, Błonnik 21,4g, Sól 6,7g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10 | Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasztet dr 40 glu psz soja mle seler | ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem i bułką tartą 300 (8 szt) mleko glut psz jaja jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja | Kisiel błysk. 150 |
| Wart odżyw. | Energia 2492kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 66,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 366,2g, Cukry proste 93,6g, Błonnik 24,4g, Sól 7,2g | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 20 | Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 gorcz paszt dr 40 glu psz soja ml se | Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi gotowane z masłem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250 | Kefir nat 200 mleko | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja | Graha 30 glut psz żyty szyn got 30 soj sał.lod 30 |
| Wart odżyw. | Energia 2202kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 50,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 287g, Cukry proste 57,8g, Błonnik 36,4g, Sól 7,3g | | | | | |
| UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10 | | Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler leniwe pierogi gotowane z masłem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja | Kefir nat 200 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 1871kcal, Białko 88,1g, Tłuszcz 44,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 266,3g, Cukry proste 47,8g, Błonnik 31,8g, Sól 6,8g | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko | Bulion mięs. 200 seler | Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler | Kefir nat 200 mleko | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Mus warz- owoc 100 |
| Wart odżyw. | Energia 2100kcal, Białko 104,8g, Tłuszcz 133,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 123g, Cukry proste 45,8g, Błonnik 7,1g, Sól 3,9g | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 214kcal, Białko 8,7g, Tłuszcz 6,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 30,7g, Cukry proste 10,8g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAD | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|--|---|---|---|-----------------------------------|---|---|
| PODSTAWOWA (1) | Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100 | | Ogórkowa z ziemniakami 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc. 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszponka 10 | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. Energia 2371kcal, Białko 87,9g, Tłuszcze 111,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 269,5g, Cukry proste 74,6g, Błonnik 28,6g, Sól 7,3g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100 | | Brokułowa z ziemniakami 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10 | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 283,7g, Cukry proste 75,3g, Błonnik 25,8g, Sól 6,8g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja sałata ziel 20 | Kiwi 100 | Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja | Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25 |
| Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 76,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 297,5g, Cukry proste 80,5g, Błonnik 19,8g, Sól 6,8g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędwica dr 30 soja sałata ziel 20 | Jabłko got 150 | Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,9g, Węglowodany 299,5g, Cukry proste 80,7g, Błonnik 19,1g, Sól 6,9g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja sałata ziel 20 | Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko | Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. Energia 2394kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 86,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,8g, Węglowodany 309g, Cukry proste 79g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g | | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja sałata ziel 20 | Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 gorc tofu 30 soja | Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielooowocowy b/c 250 | Jogurt natur. 150 mleko | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja | Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj roszpon10 |
| Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 100g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 244,7g, Cukry proste 52,1g, Błonnik 35,4g, Sól 7,3g | | | | | | |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja sałata ziel 20 | | Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielooowocowy b/c 250 | | Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. Energia 1810kcal, Białko 84,9g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 217,9g, Cukry proste 46,5g, Błonnik 30,2g, Sól 6,7g | | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko | Bulion mięs. 200 seler | Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler | kisiel owoc 150 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle | Jogurt nat 150 mle |
| Wart odżyw. Energia 1936kcal, Białko 88,5g, Tłuszcze 128,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz57,7.g, Węglowodany 116,9g, Cukry proste 47,5g, Błonnik 8,2g, Sól 3,5g | | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 243kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 28,9g, Cukry proste 5,7g, Błonnik g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 7.08.2022r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAD | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|---|---|---|--|--|---|--|
| PODSTAWOWA (1) | Kasza kukurydziana 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasztet piecz 50 soja glut psz rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150 | | Pieczarkowa z łazankami 300 mleko glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli 120 kompot wieloowocowy 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola z olejem 10 | chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250 |
| Wart odżyw. | Energia 2397kcal, Białko 105,8g, Tłuszcz 96,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37g, Węglowodany 269,5g, Cukry proste 64g, Błonnik 25,1g, Sól 7,5g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150 | | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20 | chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250 |
| Wart odżyw. | Energia 2350kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 282,5g, Cukry proste 63,2g, Błonnik 19g, Sól 7,1g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko sałata ziel 20 | jabłko got.150 | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja | chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250 |
| Wart odżyw. | Energia 2339kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 86,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 283,2g, Cukry proste 62,5g, Błonnik 16g, Sól 7,1g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3) | Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20 | Jabłko got 150 | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja | chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250 |
| Wart odżyw. | Energia 2235kcal, Białko 98,1g, Tłuszcz 63g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 281,4g, Cukry proste 66,6g, Błonnik 17,2g, Sól 7,2g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20 | Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja | chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250 |
| Wart odżyw. | Energia 2493kcal, Białko 109g, Tłuszcz 95,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 290,4g, Cukry proste 65,8g, Błonnik 18g, Sól 7,6g | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30 | Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 gorcz szynka got 30 soja | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250 | surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja | Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja sal.ziel 20 |
| Wart odżyw. | Energia 2212kcal, Białko 109,5g, Tłuszcz 85,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 245,7g, Cukry proste 43,7g, Błonnik 32,9g, Sól 7,7g | | | | | |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30 | | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja | Sok warzywny 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 1916kcal, Białko 95g, Tłuszcz 74,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 211,8g, Cukry proste 39,3g, Błonnik 25,9g, Sól 7,1g | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko | Bulion mięs. 200 seler | Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler | Mus owoc- warzyw. 100 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Sok warz 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 1969kcal, Białko 98,1g, Tłuszcz 129,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54,3g, Węglowodany 124g, Cukry proste 59,4g, Błonnik 6g, Sól 3,9g | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 58kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,3w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0,05g, Węglowodany 12,2g, Cukry proste 11,5g, Błonnik 1,7g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 8.08.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAD | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|---|---|--|--|----------------------|--|--|
| PODSTAWOWA (1) | Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz własny 40 papryka czerw 50 rozspanka 10 brzoskwinia 120 | | Grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidorowym 90/100 glut psz mleko jaja sałatka z ogórka kiszzonego z papryką 120 gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp.80 mleko ryba rzodkiewka 30 sałata ziel 20 | Sok pomidor . 150 |
| Wart odżyw. Energia 2393kcal, Białko 118,3g, Tłuszcz 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 306,7g, Cukry proste 52,3g, Błonnik 30g, Sól 6,4g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 pomidor 80 rozspanka 10 brzoskwinia 120 | | Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba pomidor 80 sałata ziel 20 | Sok pomidor . 150 |
| Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 106,5g, Tłuszcz 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 276,4g, Cukry proste 48,8g, Błonnik 24g, Sól 6,3g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10 | Brzoskwinia 120 | Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko | Kisiel blysk. 150 |
| Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 104,6g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 293,4g, Cukry proste 53,8g, Błonnik 22,9g, Sól 6,1g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10 | Jabłko got 150 | jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba | Kisiel blysk. 150 |
| Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 61,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19g, Węglowodany 301,1g, Cukry proste 60,9g, Błonnik 25,1g, Sól 5,9g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10 | Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja | jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba | Kisiel blysk. 150 |
| Wart odżyw. Energia 2449kcal, Białko 110,3g, Tłuszcz 83g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 313,7g, Cukry proste 62g, Błonnik 25,7g, Sól 6,5g | | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10 | Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 gorcz polędwica dr 30 soja | Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250 | Sok pomidor .150 | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba | Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20 |
| Wart odżyw. Energia 2274kcal, Białko 116,2g, Tłuszcz 85,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 258,3g, Cukry proste 46,2g, Błonnik 38,2g, Sól 6,9g | | | | | | |
| UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10 | | Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba | Sok pomidor 150 |
| Wart odżyw. Energia 1937kcal, Białko 97,4g, Tłuszcz 71,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 224,3g, Cukry proste 38,6g, Błonnik 34,5g, Sól 6,5g | | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Lane ciasto na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko | Bulion mięs. 200 seler | Żurek zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jajko seler | Kisiel blysk. 150 | Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz | Sok pomid 150 |
| Wart odżyw. Energia 1984kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,7g, Węglowodany 117,4g, Cukry proste 48,3g, Błonnik 6,3g, Sól 3,7g | | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 79kcal, Białko 3,5g, Tłuszcz 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 12,7g, Cukry proste 12,7g, Błonnik g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**