

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 5.01.2024r.

| DIETA   | ŚNIADANIE   | II ŚN.  | OBIAD   | PODW.                              | KOLACJA  | II KOL  |
|---|---|---|---|------------------------------------|--|---|
| PEŁNA (1)   | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z fasoli i szynki got 70 <b>soja</b> polędwica drob 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 20 pomarańcza 100 |   | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba smażona po grecku 90/100 <b>ryba glut psz seler</b> ziemniaki 200 rozszponka z olejem 20 kompot wieloowocowy 250  |                                    | Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj ze szczyp . 70 <b>jaja</b> sałata lodowa 30 ogórek ziel 50 | mus warzywowo-owoc 100  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2284kcal, Białko 88,5g, Tłuszcz 72,8g, Nasycone kw. Tłuszcz. 37,4g, Węglowodany 276,6g, Cukry 75,6g, Błonnik 36,3g, Sól 4,3g  |   |   |                                    |  |   |
| LEKKOSTRAWNA (2)  | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100   |   | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> jarzynka duszone 100 <b>glut psz</b> ziemniaki 200 rozszponka z olejem 20 kompot wieloowocowy 250 |                                    | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj z ziel pietr .70 <b>jaja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80                                 | mus warzywowo-owoc 100  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2230kcal, Białko 78,2g, Tłuszcz 82,2g, Nasycone kw. Tłuszcz. 50,2g, Węglowodany 248,8g, Cukry 67,9g, Błonnik 23,2g, Sól 4,9g  |   |   |                                    |  |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                           | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata ziel 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 pasta z białka 70 <b>jaja</b>  | Ryż na ml 200 <b>mleko</b>                                      |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2178kcal, Białko 82,7g, Tłuszcz 59,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 25g, Węglowodany 273,1g, Cukry 82,4g, Błonnik 21,2g, Sól 5,4g  |   |   |                                    |  |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata ziel 20  | Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 szynka dr 30 <b>soja glut psz</b>      | j.w.  |                                    | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj z ziel pietr .70 <b>jaja</b>  | Ryż na ml 200 <b>mleko</b>                                      |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2360kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 84,8g, Nasycone kw. Tłuszcz. 39,5g, Węglowodany 255,3g, Cukry 52,7g, Błonnik 21,4g, Sól 5,9g  |   |   |                                    |  |   |
| 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 herbata b/c 250 szynka got 30 <b>soja</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata ziel 20  | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> szynka dr 30 <b>soja glut psz</b> | j.w.  | Sok warzyw 150 <b>seler</b>        | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z jaj z ziel pietr .70 <b>jaja</b>  | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> sopočka 30 <b>soja</b> sał lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2186kcal, Białko 90,1g, Tłuszcz 71,9g, Nasycone kw. Tłuszcz. 25,3g, Węglowodany 217,8g, Cukry 34,5g, Błonnik 37,7g, Sól 5,7g  |   |   |                                    |  |   |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                   | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 szynka got 30 <b>soja</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata ziel 20  |   | j.w.  |                                    | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z jaj z ziel pietr .70 <b>jaja</b>                           | Sok warzyw 150 <b>seler</b>                                     |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1834kcal, Białko 74,5g, Tłuszcz 64,5g, Nasycone kw. Tłuszcz. 23g, Węglowodany 178,8g, Cukry 32,4g, Błonnik 31g, Sól 4,6g  |   |   |                                    |  |   |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)  | Makaron na ml.z makaronem zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>   | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>   | Zupa grysikowa 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 glut psz</b>   | Ryż na ml 200 <b>mleko</b>                                      |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia- 1795kcalBiałko- 89,1gTłuszcze- 90,9gw tym kw. tłuszcz nasycone.-67,6g Węglowod- 210,4g w tym cukry- 36g Błonnik-3g Sól-1,9g  |   |   |                                    |  |   |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 1,8g, Nasycone kw. Tłuszcz. 1,1g, Węglowodany13,9g, Cukry 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0,1g**mleko glut psz Wartość odżyw:**

**Wytłuszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko ( z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 6.01.2024r.

| DIETA   | ŚNIADANIE  | II ŚN.   | OBIAD  | PODW.                          | KOLACJA  | II KOL   |
|---|--|--|--|--------------------------------|--|--|
| PEŁNA (1)   | Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko</b><br><b>glut jęczm żyt</b> paróweczka drob 60<br><b>soja glut psz</b> keczup 10 twarożek z<br>ziel. 50 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 szpinak<br>20 jabłko 150 |  | Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą 180<br><b>mleko glut psz gorcz</b> kasza jęczm 200 <b>glut</b><br><b>jęczm</b> woda z cytryną 250 |                                | Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40<br><b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 szynka kons<br>60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew<br>tarta 50 | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2227kcal, Białko 90,6g, Tłuszcz 72,8g, Nasycone kw. Tłuszcz. 37,1g, Węglowodany 300,5g, Cukry 55,1g, Błonnik 34,2g, Sól 5,78g  |  |  |                                |  |  |
| LEKKOSTRAWNA (2)  | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b><br>paróweczka drob 60 <b>soja glut psz</b><br>keczup 10 twarożek z ziel. 50 <b>mleko</b><br>roszponka 20 pomidor 80 jabłko 150                            |  | Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka z jarzynami 180 <b>mleko glut</b><br><b>psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z<br>cytryną 250               |                                | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>kons 60 <b>soja</b> sałata ziel 20<br>marchew tarta 50                                  | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 21740kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 64,2g, Nasycone kw. Tłuszcz. 31,6g, Węglowodany 293,7g, Cukry 56,9g, Błonnik 27,6g, Sól 6,3g  |  |  |                                |  |  |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                           | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10<br><b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm</b><br><b>żyt</b> twarożek z ziel. 80 <b>mleko</b><br>roszponka 20   | Jabłko got 150   | j.w.   |                                | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup><br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>                                     | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2150kcal, Białko 91,2g, Tłuszcz 48,3g, Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 315,9g, Cukry 59,2g, Błonnik 28,8g, Sól 5,5g  |  |  |                                |  |  |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b><br>paróweczka drob 60 <b>soja glut psz</b><br>twarożek z ziel. 50 <b>mleko</b> roszonek 20   | Bułka 30<br><b>gluten psz</b><br>masło 10 jabłko<br>got 150 szynka<br>got 30 <b>soja</b>             | j.w.   |                                | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>  | Zupa ml z<br>makar 200<br><b>glut psz</b><br><b>mleko</b>                              |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2309kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 71,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 37g, Węglowodany 302,9g, Cukry 59,7g, Błonnik 24,9g, Sól 6,4g   |  |  |                                |  |  |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęczm żyt</b> paróweczka drob<br>60 <b>soja glut psz</b> twarożek z ziel. 50<br><b>mleko</b> roszonek 20                           | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogór<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>szynka got 30<br><b>soja</b> | j.w.   | Jogurt nat<br>150 <b>mleko</b> | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b><br>masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka kons 60<br><b>soja</b>   | Graham<br>30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b><br>połędw dr<br>30 <b>soja</b><br>sał.ziel. |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2178kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 59,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 25,3g, Węglowodany 276,2g, Cukry 43,9g, Błonnik 37,6g, Sól 6,2  |  |  |                                |  |  |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                   | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęczm żyt</b> twarożek z ziel.<br>80 <b>mleko</b> roszonek 20  |  | j.w.   |                                | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b><br>masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka kons 60<br><b>soja</b>                                | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1823kcal, Białko 88,8g, Tłuszcz 44g, Nasycone kw. Tłuszcz. 21,5g, Węglowodany253,4g, Cukry 43,4g, Błonnik 32g, Sól 3,6g  |  |  |                                |  |  |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)  | Zupa ml. z mianą zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>  | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>   | Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem<br>300 <b>gluten psz jajko seler</b>  | Jogurt nat<br>150 <b>mleko</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>  | Zupa ml z<br>makar 200<br><b>glut psz</b><br><b>mleko</b>                              |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1789kcal, Białko 88,9g, Tłuszcz 109,7g, Nasycone kw. Tłuszcz. 56,8g, Węglowodany245g, Cukry 38,9g, Błonnik 3g, Sól 1,8g  |  |  |                                |  |  |

DZIECI + ZOL i Hospicjum = położnice i ciężar podw. Biszkopty 30 **glut psz jaja** herbata owoc b/c 250 **Wartość odżyw:**Energia 110kcal, Białko 3,5g, Tłuszcz 2,5g, Nasycone kw. Tłuszcz. 0,9g, Węglowodany25g, Cukry 17,5g, Błonnik 0,3g, Sól 0,1g

**Wytluszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko ( z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 7.01.2024r.

| DIETA   | ŚNIADANIE   | II ŚN.   | OBIAD   | PODW.                  | KOLACJA   | II KOL   |
|---|---|--|---|------------------------|---|--|
| PEŁNA (1)   | Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> kakao 250 <b>mleko</b> jajko<br><b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>ziel 20 mandarynka 100 |  | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b><br>Udka piecz konwekc.150 ziemniaki 200 sałatka<br>z buraka i cebuli z olej. 120 herbata owoc 250   |                        | Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40<br><b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 kurczak got<br>60 <b>mleko soja glut psz</b><br>papryka czerw 50 sałata lodowa<br>30 | serek<br>wiejski<br>lekki 150<br><b>mleko</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2247kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 82,8g, Nasycone kw. Tłuszcz. 39,5g, Węglowodany 255g, Cukry 48,4g, Błonnik 26,8g, Sól 5,8g   |  |   |                        |   |  |
| LEKKOSTRAWNA (2)  | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kakao 250 <b>mleko</b> jajko <b>jaja</b> sopočka 30<br><b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20<br>mandarynka 100                 |  | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b><br>Udka duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz</b><br><b>seler</b> ziemniaki 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b><br>herbata owoc 250 |                        | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 kurczak got<br>60 <b>mleko soja glut psz</b><br>pomidor 80 sałata lodowa 30  | serek<br>wiejski<br>lekki 150<br><b>mleko</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 21850kcal, Białko 102,8g, Tłuszcz 78,9g, Nasycone kw. Tłuszcz. 38,2g, Węglowodany 253,9g, Cukry 48,8g, Błonnik 22,5g, Sól 6,2g  |  |   |                        |   |  |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                           | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10<br><b>mleko</b> kakao 250 <b>mleko</b> pasta z białka<br>50 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                | Jabłko got 150   | j.w.  |                        | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼<br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 kurczak got 60 <b>mleko</b><br><b>soja glut psz</b>  | serek<br>wiejski<br>lekki 150<br><b>mleko</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2149kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 53,6g, Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 252g, Cukry 53,6g, Błonnik 19,8g, Sól 5,4g  |  |   |                        |   |  |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kakao 250 <b>mleko</b> jajko <b>jaja</b> sopočka 30<br><b>soja</b> sałata ziel 20  | Bułka 30<br><b>gluten psz</b><br>masło 10 jabłko<br>got 150 paszt dr<br>40 <b>glu psz jaja</b><br><b>soj sel mleko</b> | j.w.  |                        | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 kurczak got 60 <b>mleko</b><br><b>soja glut psz</b>  | Manna na<br>ml 200<br><b>glut psz</b><br><b>mleko</b>                          |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2309kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 71,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 37g, Węglowodany 302,9g, Cukry 59,7g, Błonnik 24,9g, Sól 6,4g  |  |   |                        |   |  |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao b/c 250 <b>mleko</b><br>jajko <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                         | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>paszt dr 40 <b>glu psz jaja soj sel mleko</b>            | j.w.  | Kisiel owoc<br>b/c 150 | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b><br>masło ¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 kurczak got 60<br><b>mleko soja glut psz</b>  | Graham<br>30 <b>glut psz żyt</b><br>ser biały<br>50 <b>mleko</b><br>sał lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2178kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 59,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 25,3g, Węglowodany 276,2g, Cukry 43,9g, Błonnik 37,6g, Sól 6,2   |  |   |                        |   |  |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                   | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao b/c 250 <b>mleko</b><br>jajko <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                         |  | j.w.  |                        | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b><br>masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 kurczak got 60<br><b>mleko soja glut psz</b>   | Graham<br>30 <b>glut psz żyt</b><br>ser biały<br>50 <b>mleko</b><br>sał lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1823kcal, Białko 88,8g, Tłuszcz 44g, Nasycone kw. Tłuszcz. 21,5g, Węglowodany 253,4g, Cukry 43,4g, Błonnik 32g, Sól 3,6g  |  |   |                        |   |  |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)  | Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300<br><b>gluten mleko jajko</b>   | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>   | Zupa ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem<br>300 <b>gluten psz jajko seler</b>  | Kisiel owoc<br>150     | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>   | Manna na<br>ml 200<br><b>glut psz mleko</b>                                    |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1734kcal, Białko 86,3g, Tłuszcz 67,2g, Nasycone kw. Tłuszcz. 46,9g, Węglowodany 232,2g, Cukry 41g, Błonnik 4,1g, Sól 2,8g   |  |   |                        |   |  |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + ciężarne i położnice podw. Kisiel owoc 150 **Wartość odżyw.:** Energia 24kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,1g, Nasycone kw. Tłuszcz. 0,01g, Węglowodany 25,7g, Cukry 7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

**Wytuszczoneym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko (z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 8.01.2024r.

| DIETA   | ŚNIADANIE  | II ŚN.   | OBIAD  | PODW.                         | KOLACJA  | II KOL   |
|---|--|--|--|-------------------------------|--|--|
| PEŁNA (1)   | Ryż na ml 300 <b>mleko</b><br>Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli kons. ze szczyp. 30 <b>ryba</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> rukola 20 kiwi 100 |  | Grochowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Naleśniki z serem smażone 300 ( 2 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250                      |                               | Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> ćwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b> sałata ziel 20 | Sok warzywny 150 <b>seler</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2272kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 78g, Nasycone kw. Tłuszcz. 35,6g, Węglowodany 256,6g, Cukry 72,7g, Błonnik 27,5g, Sól 6,3g  |  |  |                               |  |  |
| LEKKOSTRAWNA (2)  | Ryż na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel pietr. 30 filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> pomidor 80 rozspanka 20 kiwi 100  |  | Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz żyt seler</b><br>Leniwe pierogi z wody masłem i bułką tartą 300 <b>mleko glut psz jaja</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 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  | Sok warzywny 150 <b>seler</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2195kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 73,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 35,5g, Węglowodany 238,3g, Cukry 58,6g, Błonnik 24,2g, Sól 5,5g   |  |  |                               |  |  |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                           | Ryż na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel pietr. 30 filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> rozspanka 20   | Jabłko got 150   | j.w. marchewka got opr. 100 <b>glut psz</b>  |                               | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>  | Manna na ml 200 <b>glut psz mleko</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2149kcal, Białko 94,1g, Tłuszcz 54,5g, Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 301,8g, Cukry 65,7g, Błonnik 23g, Sól 5,9g  |  |  |                               |  |  |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Ryż na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel pietr. 30 filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> rozspanka 20   | Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 sopocka 30 <b>soja</b>      | j.w. marchewka got opr. 100 <b>glut psz</b>  |                               | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>   | Manna na ml 200 <b>glut psz mleko</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2297kcal, Białko 96,5g, Tłuszcz 78,8g, Nasycone kw. Tłuszcz.43,6g, Węglowodany 293,5g, Cukry 51,4g, Błonnik 22g, Sól 6,8g  |  |  |                               |  |  |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)               | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z ziel pietr. 30 filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> rozspanka 20  | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b> | j.w. surówka z marchwi i jabłka z olejem 130   | Sok warzywny 150 <b>seler</b> | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>   | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got 30 <b>mleko</b> sał. ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2177kcal, Białko 91,7g, Tłuszcz 64,6g, Nasycone kw. Tłuszcz. 31,4g, Węglowodany 274,8g, Cukry 49,9g, Błonnik 36,6g, Sól 6,2  |  |  |                               |  |  |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna                                  | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z ziel pietr. 30 filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> rozspanka 20  |  | j.w. surówka z marchwi i jabłka z olejem 130   |                               | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>  | Sok warzywny 150 <b>seler</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1827kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 46,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 27,9g, Węglowodany227,5g, Cukry 39,9g, Błonnik 32g, Sól 4,3g  |  |  |                               |  |  |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)  | Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>  | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>  | Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>   | Sok warzywny 150 <b>seler</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>   | Manna na ml 200 <b>glu psz mle</b>                                   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1732kcal, Białko 83,8g, Tłuszcz 76,2g, Nasycone kw. Tłuszcz. 48,9g, Węglowodany242,2g, Cukry 45,8g, Błonnik 4,1g, Sól 2,4g   |  |  |                               |  |  |

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

**Wytłuszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko ( z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, rybn, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 9.01.2024r.

| DIETA   | ŚNIADANIE   | II ŚN.  | OBIAD  | PODW.                                    | KOLACJA   | II KOL.   |
|---|---|---|--|--|---|---|
| PEŁNA (1)   | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz, żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> sałata lodowa 30 papryka kons 50 <b>gorcz</b> banan 180 |   | Krupnik z ziemniakami 300 <b>glut jęczm seler</b><br>Bitki schabowe duszone 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 sur z czerwonej kapusty 120 <b>gorcz</b> woda z cytryną 250 |  | Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz, żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> roszonek 20 | Kefir 200 <b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2272kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 77,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,6g, Węglowodany 256,5g, Cukry proste 72,7g, Błonnik 27,5g, Sól 6,3g  |   |  |  |   |   |
| LEKKOSTRAWNA (2)  | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 banan 180                                    |   | Krupnik z ziemniakami 300 <b>glut jęczm seler</b><br>Bitki schabowe dusz 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 jarzynka z piecz konw.100 <b>seler</b> woda z cytryną 250      |  | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 20   | Kefir 200 <b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2195kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 73,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,5g, Węglowodany 238,3g, Cukry proste 58,5, Błonnik 24,2g, Sól 5,5g   |   |  |  |   |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                           | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</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 szynka drob 60 <b>soja</b>  | Kefir 200 <b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2361kcal, Białko 105,3g, Tłuszcz 82,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 44g, Węglowodany 247,2g, Cukry proste 52,2, Błonnik 24,6g, Sól 5,7g   |   |  |  |   |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> roszonek 20   | Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser b 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>   | Manna na ml 200 <b>glut psz mleko</b>                             |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2289kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 70g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,4g, Węglowodany 324,9g, Cukry proste 75,1, Błonnik 24,7g, Sól 5,3g  |   |  |  |   |   |
| 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 herbata b/c 250 szynka kons 30 <b>soja</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> sałata lodowa 30  | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> tofu 30 <b>soja</b> | j.w.   | sur z czerwonej kapusty 120 <b>gorcz</b> | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 <b>soja</b>   | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynka go 30 <b>soja</b> roszonek20 |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2157kcal, Białko 109,14g, Tłuszcz 66g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30g, Węglowodany 217,6g, Cukry proste 42,6, Błonnik 41,6g, 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 herbata b/c 250 szynka kons 30 <b>soja</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> sałata lodowa 30  |   | j.w.   |  | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 <b>soja</b>                                      | Kefir 200 <b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1789kcal, Białko 96,4g, Tłuszcz 58,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 21,2g, Węglowodany 167,8g, Cukry proste 28,1g, Błonnik 32,7g, Sól 4,7g   |   |  |  |   |   |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)  | Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten psz mleko jajko</b>   | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>   | Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>   | Kefir 200 <b>mleko</b>                   | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>  | Manna na ml 200 <b>glut psz mleko</b>                             |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1890kcal, Białko 86g, Tłuszcz 101,3g, Nasycone kw. Tłuszcz. 37,2g, Węglowodany 223,6g, Cukry 38g, Błonnik 5g, Sól 2,9g  |   |  |  |   |   |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretki owoc 150 **Wart. odżyw: Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcz g, Nasycone kw. Tłuszcz. g, Węglowodany 15g, Cukry 15g, Błonnik g, Sól g**

Wyłączonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko (z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 10.01.2024r.

| DIETA   | ŚNIADANIE   | II ŚN.  | OBIAD   | PODW.                          | KOLACJA  | II KOL  |
|---|---|---|---|--------------------------------|--|---|
| PEŁNA (1)   | Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b><br>Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kiełbasa<br>szynowa 30 <b>mleko glut ows soja seler</b><br>jajko got. 1 szt <b>jaja</b> szpinak 20 pomidor<br>80 jabłko 150 |   | Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Kotlet z piersi indyka smażony 110 <b>glut psz jaja mleko</b> ziemniaki 200 mizeria ze śmietaną<br>120 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250 |                                | Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40<br><b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 60<br><b>mleko</b> rzodkiewka 30 sałata<br>lodowa 30 | Mus<br>owocowy<br>100   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2274kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 82,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,5g, Węglowodany 247,3g, Cukry proste 56,1g, Błonnik 28,8g, Sól 6,5g   |   |   |                                |  |   |
| LEKKOSTRAWNA (2)  | Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> jajko<br>got.1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20 pomidor 80<br>jabłko 150  |   | Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z indyka dusz. w sosie 90/100 <b>glut psz seler mleko</b> ziemniaki 200 cukinia dusz. 100<br><b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250  |                                | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 twarożek<br>100 <b>mleko</b> sałata lodowa 30<br>marchew tarta 50                               | Mus<br>owocowy<br>100   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2191kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 80,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,3g, Węglowodany 237,8g, Cukry proste 60,6, Błonnik 22,2g, Sól 4,4g   |   |   |                                |  |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                           | Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b><br>pasta z białka 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20  | Jabłko got 150  | j.w.  |                                | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>  | jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2157kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 65,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,4g, Węglowodany 252,3g, Cukry proste 71,6, Błonnik 19,6g, Sól 4,7g   |   |   |                                |  |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> jajko<br>got. 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20   | Bułka 30 <b>glut psz</b> masło 10<br>jabłko got 150<br>pasta z tuńczy 30<br><b>ryba</b>             | j.w.  |                                | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15<br><b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>   | Manna na<br>ml 200<br><b>glut psz mleko</b>   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2319kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 79,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 41,5g, Węglowodany 256,6g, Cukry proste 57,1, Błonnik 19,7g, Sól 4,8g  |   |   |                                |  |   |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250<br>szynka got 30 <b>soja</b> jajko got. 1 szt <b>jaja</b><br>sałata ziel 20  | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>pasta z<br>tuńczyka 30<br><b>ryba</b> | j.w.  | jogurt nat 150<br><b>mleko</b> | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 twarożek 100<br><b>mleko</b>  | Graham<br>30 <b>glut psz żyt</b><br>filet z ind<br>30 <b>soja mleko</b><br>sał.lod. |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2150kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 61,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,1g, Węglowodany 229g, Cukry proste 54, Błonnik 34,6g, Sól 6,1g  |   |   |                                |  |   |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                   | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250<br>szynka got 30 <b>soja</b> jajko got. 1 szt <b>jaja</b><br>sałata ziel 20  |   | j.w.  |                                | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 twarożek 100<br><b>mleko</b>   | jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1773kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 59,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,2g, Węglowodany 171,8g, Cukry proste 37,7g, Błonnik 25,1g, Sól 5,7g  |   |   |                                |  |   |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)  | Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300<br><b>gluten mleko jajko</b>   | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>  | Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>  | jogurt nat 150<br><b>mleko</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>  | Manna na<br>ml 200<br><b>glut psz mleko</b>   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1789kcal, Białko 86g, Tłuszcz 98,7 g, Nasycone kw. Tłuszcz.67,4 g, Węglowodany 248,3g, Cukry 40,7g, Błonnik 7,9g, Sól 3,7g  |   |   |                                |  |   |

DZIECI + ZOL i Hospicjum: ciastka maśl 30 **Wart odżyw:**Energia 161kcal, Białko 2,7g, Tłuszcz 6,3g, Nasycone kw. Tłuszcz.3,3g, Węglowodany 21,5, Cukry 6,3g, Błonnik g, Sól 0,3g  
Położnice i ciężarne: jogurt nat 150 **mleko** **Wart odżyw:**Energia 98kcal, Białko 5,9g, Tłuszcz 4,5g, Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 8g Cukry 8g, Błonnik g, Sól 0,1g  
**Wytłuszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko ( z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 11.01.2024r.

| DIETA   | ŚNIADANIE   | II ŚN.  | OBIAD  | PODW.         | KOLACJA  | II KOL  |
|---|---|---|--|---------------|--|---|
| PEŁNA (1)   | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z<br>ciecierzycy z konc. pomid 50 polędwica<br>dr 30 <b>soja</b> rukola 20 papryka czerw. 50<br>mandarynka 100 |   | Pieczarkowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Kurczak duszony w sosie curry 180 <b>mleko glut psz</b> ryż na sypko 200 sur z kapusty pekiñ. z kukur. 120 <b>mleko jaja gorcz</b> napój owoc 250 |               | Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> pomidor 80 ogórek ziel 50 | Sok pomid 150   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2226kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 75,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,1g, Węglowodany 295,5g, Cukry proste 43,2g, Błonnik 29,9g, Sól 6g   |   |  |               |  |   |
| LEKKOSTRAWNA (2)  | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 pasztet drob. 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod 30 mandarynka 100           |   | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Potrawka drob dusz.180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż na sypko 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250  |               | Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20                               | Sok pomid 150   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2167kcal, Białko 85,9g, Tłuszcz 78,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,1g, Węglowodany 278,2g, Cukry proste 49,5g Błonnik 25,7g, Sól 7,2g  |   |  |               |  |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                           | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 sałata ziel 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 sopocka 60 <b>soja</b>                         | Ryż na ml 200 <b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2152kcal, Białko 93,7g, Tłuszcz 43,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,6g, Węglowodany 283,6g, Cukry proste 65,6g, Błonnik 23,3g, Sól 5,3g   |   |  |               |  |   |
| LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob. 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                            | Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 galant dr 30 <b>seler soja mleko</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>  | Ryż na ml 200 <b>mleko</b>  |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2327kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 66g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,3g, Węglowodany 287,4g, Cukry proste 57,5g Błonnik 24,9g, Sól 6,5g  |   |  |               |  |   |
| 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 herbata b/c 250 pasztet drob. 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30   | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z ciecierz z konc. pom 50 | j.w. ryż brązowy 200 + roszponka z olejem 20   | Sok pomid 150 | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>                                    | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> galantyna z in 30 <b>sel soja mle</b> |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 2161kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 46,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 22,1g, Węglowodany 271,6g, Cukry proste 46,8g Błonnik 36,6g, Sól 6,4g  |   |  |               |  |   |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                   | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 pasztet drob. 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30   |   | j.w. ryż brązowy 200 + roszponka z olejem 20   |               | Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>                       | Sok pomid 150   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1777kcal, Białko 75,8g, Tłuszcz 45,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,1g, Węglowodany 212,6g, Cukry proste 40,7g, Błonnik 33,8g, Sól 5,5g   |   |  |               |  |   |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)  | Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten psz mleko jajko</b>  | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>   | Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>   | Sok pomid 150 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>   | Ryż na ml 200 <b>mlek</b>   |
| <b>Wart odżyw.</b>  | Energia 1819kcal, Białko 77,4g, Tłuszcz 85,1g, Nasycone kw. Tłuszcz.54g, Węglowodany 235g Cukry 41,7g, Błonnik 10,8g, Sól 3,7g  |   |  |               |  |   |

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

**Wytluszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko ( z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**