

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 5.04.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt 50 jaja polędwica z ind. 30 soja mleko papryka kon 50 gorcz sałata ziel 20 banan180		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler ryba smażona w sosie greckim 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki got 200 roszonek z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 szynka kons 60 soja szpinak 20 ogórek ziel 50	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2368kcal, Białko 109,1g, Tłuszcze 70,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 26,2g, Węglowodany 314,8g, Cukry proste 99,2g, Błonnik 29,6g, Sól 4,7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt 50 jaja polędwica z ind. 30 soja mleko pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler ziemniaki got 200 roszonek z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka kons 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2292kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 26g, Węglowodany 301,3g, Cukry proste 96,8g, Błonnik 21g, Sól 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaja got 50 jaja polędwica z ind. 30 soja mleko sałata ziel 20	Banan 180	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Skyr wanil 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 102g, Tłuszcze 69,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 25,9g, Węglowodany 306,5g, Cukry proste 103g Błonnik 19,3g, Sól 3,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędwica z ind. 30 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 51,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 17,3g, Węglowodany 283,1g, Cukry proste 73,4g Błonnik 20,8g, Sól 4,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt 50 jaja polędwica z ind. 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopock 30 soja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2373kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 79,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 31,5g, Węglowodany 293,2g, Cukry proste 76,4g Błonnik 21g, Sól 4g						
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 jajko got 1 szt 50 jaja polędwica z ind. 30 soja mleko sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	j.w.	Skyr nat 140 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyt ser żółty 30 mle sał.la
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 116,9g, Tłuszcze 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 23,7g, Węglowodany 239,3g, Cukry proste 57,4g Błonnik 32g, Sól 4,7g						
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 jajko got 1 szt 50 jaja polędwica z ind. 30 soja mleko sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 1813kcal, Białko 81,4g, Tłuszcze 57,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 17,4g, Węglowodany 205,8g, Cukry proste 47,7g Błonnik 28,6g, Sól 3,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2020kcal, Białko 112,8g, Tłuszcze 128,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 53,6g, Węglowodany 121,5g, Cukry proste 45,7g Błonnik 6,3g, Sól 1,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 87kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,7g Błonnik 0,6g, Sól 0 **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 6.04.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko pasta z makreli ze szczyp.50 parówka na gorąco 50 pomidor 80 sałata lod 30 kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt mandarynka 120		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorc z makaron razowy got. 200 glut psz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta 30	mus owocowo- warzyw. 100
Wart odżyw.	Energia 2223kcal, Białko 97,6g, Tłuszcz 73,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 29,1g, Węglowodany 265g, Cukry proste 69,9g, Błonnik 24,4g, Sól 5,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko pasta z tuńczyka z koper.50 parówka na gorąco 50 pomidor 80 sałata lodowa 30 kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt mandarynka 120		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta 30	mus owocowo- warzyw. 100
Wart odżyw.	Energia 2236kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 74,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 27,7g, Węglowodany 280,4g, Cukry proste 72,5g, Błonnik 19,8g, Sól 3,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt parówka na gorąco 50 poledwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	mandarynka 120	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	mus owocowo- warzyw. 100
Wart odżyw.	Energia 2217kcal, Białko 91,4g, Tłuszcz 76g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 27,9g, Węglowodany 280,9g, Cukry proste 71,2g, Błonnik 17,8g, Sól 4,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper.50 poledw. dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Sucharki 30 mleko 200 mlek glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2221kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 56,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 17,8g, Węglowodany 308,7g, Cukry proste 69,8g, Błonnik 14,6g, Sól 3,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper.50 parówka na gorąco 50 sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 poledw dr 30 soja mle	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Sucharki 30 mleko 200 mlek glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2454kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 79,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 30,3g, Węglowodany 311,5g, Cukry proste 67,7g, Błonnik 14,6g, Sól 4,8g					
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 parówka na gorąco 50 sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz poledwica dr 30 soja mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorc z makaron razowy got. 200 glut psz woda z cytryną 250	sałata ziel 20 marchew tarta 30	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graha 30 glut psz żyty szynk ko 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2186kcal, Białko 111g, Tłuszcz 58,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 20,6g, Węglowodany 245,7g, Cukry proste 37,6g, Błonnik 32,3g, Sól 5,5g					
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 poledwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorc z makaron razowy got. 200 glut psz woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Serek wiejski 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1815kcal, Białko 104,9g, Tłuszcz 47,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 17,9g, Węglowodany 207,4g, Cukry proste 30,6g, Błonnik 26g, Sól 4,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiiks z żóltkim i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa szpinakowa zmiiks z mięsem i żóltkim 300 glut psz jajko seler	Sucharki 30 mleko 200 ml glut psz jaja	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus owoc -warzyw100
Wart odżyw.	Energia 2111kcal, Białko 106,9g, Tłuszcz 131,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 55,9g, Węglowodany 138,1g, Cukry proste 38,5g, Błonnik 6,8g, Sól 0,7g					

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 7.04.2024r.

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 serek wiejski lekki 150 mleko filet z indyka 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 jabłko 150		Krupnik z kaszą jęczm. 300 glut jęczm seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2235kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 27,7g, Węglowodany 277,8g, Cukry proste 77,5g, Błonnik 30,5g, Sól 4,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel. 20 jabłko 150		Krupnik z kaszą jęczm. 300 glut jęczm seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz.100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2221kcal, Białko 110,3g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 27,1g, Węglowodany 293,4g, Cukry proste 80g, Błonnik 34,1g, Sól 3,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko filet z indyka 30 soja sałata ziel. 20	jabłko got 150	Krupnik z kaszą jęczm. 300 glut jęczm seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz.100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw.	Energia 2238kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 65,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 26,6g, Węglowodany 305,3g, Cukry proste 82,1g, Błonnik 32,7g, Sól 3,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko filet z indyka 30 soja sałata ziel. 20	Jabłko got 150	Krupnik z kaszą jęczm. 300 glut jęczm seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz.100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 108,2g, Tłuszcze 54g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 18,9g, Węglowodany 305,3g, Cukry proste 82,1g, Błonnik 25,5g, Sól 3,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko filet z indyka 30 soja sałata ziel. 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	Krupnik z kaszą jęczm. 300 glut jęczm seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz.100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw.	Energia 2393kcal, Białko 114,3g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 33,1g, Węglowodany 320,2g, Cukry proste 81g, Błonnik 32,7g, Sól 3,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko filet z indyka 30 soja sałata ziel. 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z jaj 50 jaja	Krupnik z kaszą jęczm. 300 glut jęczm seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz.100 glut psz herbata owoc 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcza got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2191kcal, Białko 125,6g, Tłuszcze 61,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 20,4g, Węglowodany 277,8g, Cukry proste 58,1g, Błonnik 34,2g, Sól 4,3g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko filet z indyka 30 soja sałata ziel. 20		Krupnik z kaszą jęczm. 300 glut jęczm seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz.100 glut psz herbata owoc 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 1863kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 54g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 18,8g, Węglowodany 228,9g, Cukry proste 44,3g, Błonnik 28,3g, Sól 3,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jajko seler	Kisiel inst 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2061kcal, Białko 105,9g, Tłuszcze131,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 53,2g, Węglowodany 129,5g, Cukry proste 42,7g, Błonnik 9g, Sól 1,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko** Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 2,4g, Węglowodany 18g, Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława
JADŁOSPIS na dzień 8.04.2024r.

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 jajecznic na parze ze szczyp. 70 jaja szynka kons 30 soja ogórek ziel 50 rozszponka 20 kiwi 100		Pieczarkowa z ziemniakami 300 mleko glut psz seler Gołąbki z mięsem 350 (2 szt) seler sos pomidorowy 100 glut psz mleko kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2426kcal, Białko 98,6g, Tłuszcz 96,9g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 33,9g, Węglowodany 294,6g, Cukry proste 66,5g,Błonnik 33,4g, Sól 4,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznic na parze ze szczyp. 70 jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 rozszponka 20 kiwi 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Risotto z mięsem i warzywami 350 seler sos pomidorowy 100 glut psz mleko seler kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2363kcal, Białko 95,9g, Tłuszcz 85,5g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 31g, Węglowodany 297,3g, Cukry proste 68,2g,Błonnik 21,8g, Sól 4,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznic na parze ze szczyp. 70 jaja szynka kons 30 soja rozszponka 20	kiwi 100	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Risotto z mięsem i warzywami 350 seler sos pomidorowy 100 glut psz mleko seler kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2371kcal, Białko 94,2g, Tłuszcz 84,9g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 30g, Węglowodany 304,8g, Cukry proste 77,8g,Błonnik 15,5g, Sól 4,1g					
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 jaja 50 jaja szynka kons 30 soja rozszponka 20	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Risotto z mięsem i warzywami 350 seler sos pomidorowy 100 glut psz mleko seler kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2213kcal, Białko 97,3g, Tłuszcz 60,5g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 19,6g, Węglowodany 309,2g, Cukry proste 80,8g,Błonnik 17g, Sól 3,8g					
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 jajecznic na parze ze szczyp. 70 jaja szynka kons 30 soja rozszponka 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 filet z ind 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Risotto z mięsem i warzywami 350 seler sos pomidorowy 100 glut psz mleko seler kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2535kcal, Białko 100,6g, Tłuszcz 86,9g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 31,7g, Węglowodany 340,2g, Cukry proste 99,3g,Błonnik 22,3g, Sól 4,6g					
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 jajecznic na parze ze szczyp. 70 jaja szynka kons 30 soja rozszponka 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Risotto z mięsem i warzywami 350 seler sos pomidorowy 100 glut psz mleko seler kompot wielooowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graha 30 glut psz żyt sopoc 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2205kcal, Białko 105,2g, Tłuszcz 74,7g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 23,5g, Węglowodany 257,9g, Cukry proste 45,4g,Błonnik 32g, Sól 5,2g					
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 jajecznic na parze ze szczyp. 70 jaja rozszponka 20		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Risotto z mięsem i warzywami 350 seler sos pomidorowy 100 glut psz mleko seler kompot wielooowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1953kcal, Białko 87,9g, Tłuszcz 71,5g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 22,6g, Węglowodany 225,3g, Cukry proste 41,4g,Błonnik 27,2g, Sól 4g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 300 mlek
Wart odżyw.	Energia 2063kcal, Białko 109g, Tłuszcz 136,1g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 59g, Węglowodany 125,2g, Cukry proste 33,7g,Błonnik 5g, Sól 0,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** + soczek z rurką Energia 192kcal, Białko 5g, Tłuszcz 4,7g,w tym Nasycone kw.Tłuszcz 2,5g, Węglowodany 32,3g, Cukry proste 14,5g,Błonnik 0,6g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 9.04.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 rukola 20 pomarańczka 100		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Kotlet z indyka smażony 110 ziemniaki got. 200 sałatka z ogórka kisz. z papryką i kukur. z olejem 130 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja ćwikła z chrzanem 50 SO2 roszponka 20	Mus owoc – warzyw 150
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 96,2g, Tłuszcze 62,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 24,7g, Węglowodany 305,6g, Cukry proste 72,7g, Błonnik 24,2g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 glut psz jaja soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańczka 100		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz woda z cytryna 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja buraczki z jabłkiem 50 roszponka 20	Mus owoc – warzyw 150
Wart odżyw. Energia 2227kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 65,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 25,2g, Węglowodany 293,5g, Cukry proste 71,7g, Błonnik 18,4g, Sól 3,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 glut psz jaja soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	pomarańczka 100	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka siekana duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz woda z cytryna 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Mus owoc – warzyw 150
Wart odżyw. Energia 2212kcal, Białko 89,2g, Tłuszcze 65,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 25g, Węglowodany 287,3g, Cukry proste 67,3g, Błonnik 16,4g, Sól 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna 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	Pomidorowa z makar.300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz woda z cytryna 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	kisiel inst. 150
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 82,7g, Tłuszcze 50g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 16,6g, Węglowodany 295,4g, Cukry proste 64,2g, Błonnik 14,1g, Sól 3,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 glut psz jaja soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar.300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz woda z cytryna 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	kisiel inst. 150
Wart odżyw. Energia 2347kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 27,4g, Węglowodany 313,4g, Cukry proste 64,2g, Błonnik 14,7g, Sól 4,11g						
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 drob 40 glut psz jaja soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z ciecierzycy 50	Pomidorowa z makar.300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz woda z cytryna 250	sałatka z ogórka kisz. z papryką i kukur. z olej. 130 gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyty szynk dr 30 soja roszpon20
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 98,8g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 20,6g, Węglowodany 248,7g, Cukry proste 42g, Błonnik 32,4g, Sól 6,9g						
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 ziel 20		Pomidorowa z makar.300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz woda z cytryna 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 1797kcal, Białko 102,6g, Tłuszcze 49,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 16,8g, Węglowodany 203,4g, Cukry proste 37,9g, Błonnik 23,4g, Sól 3,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks. z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks. z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	budyń ml 150 mle glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus owoc –warz 150
Wart odżyw. Energia 2111kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 131,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 55,9g, Węglowodany 128,1g, Cukry proste 38,5g, Błonnik 6g, Sól 1,2g						

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 10.04.2024r.

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 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp.80 mleko ryba szynka got 30 soja szpinak 20 rzodkiewka 30 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz kasza jęczmienna na sytko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z soczewicą i olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja ogórek kons kroj. 50 gorcz sałata ziel 20	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2364kcal, Białko 114,8g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 28,7g, Węglowodany 291,5g, Cukry proste 78,3g, Błonnik 30,1g, Sól 5,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba szynka got 30 soja sałata lodowa 30 pomidor 80 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczmienna na sytko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2357kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 29,9g, Węglowodany 298g, Cukry proste 79,5g, Błonnik 26,4g, Sól 5,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z twarogu 80 mleko szynka got 30 soja sałata .ziel. 20	jabłko got.150	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczmienna na sytko 200 glut jęcz bukiet jarzyn na parze z masłem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kefir nat 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2399kcal, Białko 105g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 35,4g, Węglowodany 305,8g, Cukry proste 84,2g, Błonnik 23,4g, Sól 4,6g						
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 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba szynka got 30 soja sałata. ziel. 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczmienna na sytko 200 glut jęcz bukiet jarzyn na parze z masłem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 25,5g, Węglowodany 296,3g, Cukry proste 75,8g, Błonnik 24,4g, Sól 4,3g						
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 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba szynka got 30 soja sałata. ziel. 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 kurczak got 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczmienna na sytko 200 glut jęcz bukiet jarzyn na parze z masłem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2463kcal, Białko 116,5g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 38,5g, Węglowodany 309,5g, Cukry proste 76,9g, Błonnik 26,1g, Sól 5,9g						
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 sera i tuńczyka 80 mleko ryba szynka got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz kurczak got 30 soja	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz kasza jęczmienna na sytko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z soczewicą i olejem 120 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 żyt pasta z parówki 50 sał.z20
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 119,6g, Tłuszcze 73,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 29,8g, Węglowodany 250,8g, Cukry proste 47,6g, Błonnik 33,4g, Sól 6,1g						
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 sera i tuńczyka 80 mleko ryba szynka got 30 soja sałata lodowa 30		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz kasza jęczmienna na sytko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z soczewicą i olejem 120 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 1959kcal, Białko 101,1g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 24,9g, Węglowodany 219,3g, Cukry proste 40,2g, Błonnik 27,8g, Sól 4,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiłs z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiłs z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiłs. z mięsem 300 seler glut psz	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2024kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 129,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 56,8g, Węglowodany 128,4g, Cukry proste 62,3g, Błonnik 4,9g, Sól 1,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 87kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 11.04.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL.
PODSTAWOWA (1)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy.50 jaja szynka drob. 30 soja pomidor 80 roszonek 20 mandarynka 120		Ogórkowa z ziemniakami 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szynkowa 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 76,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 27,5g, Węglowodany 274g, Cukry proste 73,8g, Błonnik 25,6g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka drob. 30 soja pomidor 80 roszonek 20 mandarynka 120		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja sałata lod. 30 pomidor 80	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 92,9g, Tłuszcz 60,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 26,3g, Węglowodany 282,9g, Cukry proste 73,2g, Błonnik 22,2g, Sól 4,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka drob. 30 soja roszonek 20	mandarynka 120	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 marchewka oprasz. 100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 49,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 25,4g, Węglowodany 312,2g, Cukry proste 75g, Błonnik 17,2g, Sól 4,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka jaj 50 jaja szynka drob. 30 soja roszonek 20	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 marchewka oprasz. 100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 96,4g, Tłuszcz 37,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 15,8g, Węglowodany 321,3g, Cukry proste 83,3g, Błonnik 17g, Sól 4,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka drob. 30 soja roszonek 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 marchewka oprasz. 100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 98,9g, Tłuszcz 58,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 31g, Węglowodany 318,7g, Cukry proste 78,8g, Błonnik 17,4g, Sól 4,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja szynka drob. 30 soja roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz biały 50 mleko	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graham 30 glut psz żyt paszt dr 40 glu psz jaja soja mle sel sał.130
Wart odżyw. Energia 2179kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 56,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 20,5g, Węglowodany 247g, Cukry proste 45,2g, Błonnik 33,1g, Sól 5,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja szynka drob. 30 soja roszonek 20		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1821kcal, Białko 85,4g, Tłuszcz 47,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 18,6g, Węglowodany 206,7g, Cukry proste 42,3g, Błonnik 27,6g, Sól 4,6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajo seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 20 mle	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2063kcal, Białko 106,5g, Tłuszcz 132,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 58g, Węglowodany 124,5g, Cukry proste 43g, Błonnik 4,1g, Sól 0,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 mleko **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.**