

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 8.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet pieczony 50 <b>soja glut psz</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> szpinak 20 papryka czerw 50 banan 180		Brokułowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba smażona z sosem greckim 100/100 <b>ryba glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ogórek zielony krojony 50	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2272kcal, Białko 95,7g, Tłuszcz 70,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 309g, Cukry proste 107,2g, Błonnik 34,1g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob 40 <b>glut psz</b> <b>jaja soja seler mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata zie 20 banan180		Brokułowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2269kcal, Białko 89,8g, Tłuszcz 76,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 296g, Cukry proste 95,6g, Błonnik 25,4g, Sól 5,5g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob 40 <b>glut psz</b> <b>jaja soja seler mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Banan 180	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b> + dżem 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2292kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 76,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 302,9g, Cukry proste 103,1g, Błonnik 24,4g, Sól 5,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2181kcal, Białko 93,3g, Tłuszcz 62,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 281,5g, Cukry proste 76,6g, Błonnik 26,6g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob 40 <b>glut psz</b> <b>jaja soja seler mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2371kcal, Białko 97,9g, Tłuszcz 161,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 290g, Cukry proste 74,3g, Błonnik 26,2g, Sól 5,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet drob 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser żółty 30 <b>mleko</b>	j.w.	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szynk dr 30 <b>soja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2182kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 74,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 231,2g, Cukry proste 53,8g, Błonnik 32,5g, Sól 5,5g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> filet z indyka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1805kcal, Białko 85,9g, Tłuszcz 61,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 200,1g, Cukry proste 42,4g, Błonnik 29,3g, Sól 4,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Manna na ml200 <b>mle glut</b> <b>psz</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1946kcal, Białko 91,5g, Tłuszcz 122,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,5g, Węglowodany 120g, Cukry proste 27,4g, Błonnik 8,9g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** Energia 243kcal, Białko 8,4g, Tłuszcz 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.5,6g, Węglowodany 28,9g, Cukry proste 15,1g, Błonnik 0g, Sól 0,3g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 9.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> parówka wieprz na ciepło 50 musztarda 10 <b>gorcz</b> twarożek ze szczypiorkiem 50 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 rukola 20 kawa z ml 250 <b>mleko glut</b> <b>jęcz żyt</b> mandarynka 120		Fasolowa z wędliną 300 <b>glut psz seler soja</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica drob 60 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	mus owocowo- warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2200kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 316,9g, Cukry proste 94,4g, Błonnik 22,6g, Sól 5,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> parówka wieprz na ciepło 50 keczup 10 twarożek z koper. 50 <b>mleko</b> pomidor 80 roszponka 20 kawa z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz żyt</b> mandarynka 120		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica drob 60 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	mus owocowo- warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2194kcal, Białko 78,8g, Tłuszcze 59,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 307,3g, Cukry proste 99g, Błonnik 19,3g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> parówka wieprz na ciepło 50 keczup 10 twarożek z koper. 50 <b>mleko</b> roszonek 20 kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b>	Mandarynka 120	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob 60 <b>soja mleko</b>	mus owocowo- warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2184kcal, Białko 77,4g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 305,4g, Cukry proste 98,7g, Błonnik 17,4g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> twarożek z koper. 100 <b>mleko</b> roszonek 20 kawa z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz żyt</b>	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob 60 <b>soja mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2172kcal, Białko 79,2g, Tłuszcze 46,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 339,5g, Cukry proste 103,3g, Błonnik 21,4g, Sól 4,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> parówka wieprz na ciepło 50 twarożek z koper. 50 <b>mleko</b> roszonek 20 kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b>	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pas z tuńczy 30 <b>ryba</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob 60 <b>soja mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2269kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 275,9g, Cukry proste 75,6g, Błonnik 25,2g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> parówka wieprz na ciepło 50 twarożek z koper. 50 <b>mleko</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z tuńczy. 30 <b>ryba</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytr 250	Salatka. z sał. lodowej z soczewicą olejem 100	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica drob 60 <b>soja mleko</b>	Grah 30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szyn got 30 <b>soj</b> sał..ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2191kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 62,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 261,2g, Cukry proste 63,3g, Błonnik 34g, Sól 5,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenerygetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek z koper. 100 <b>mleko</b> roszonek 20		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytr 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica drob 60 <b>soja mleko</b>	Grah 30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szyn got 30 <b>soj</b> sał..ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1778kcal, Białko 83,5g, Tłuszcze 41,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 250,6g, Cukry proste 55g, Błonnik 23,9g, Sól 4,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Budyń ml 150 <b>mleko glut</b> <b>psz</b>	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	mus owoc -warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1878kcal, Białko 82,3g, Tłuszcze 114,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.53,8g, Węglowodany 121,8g, Cukry proste 33,6g, Błonnik 9,5g, Sól 1,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 1,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na mleku 250 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel . 20 pomidor 80 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udko z kurczaka pieczone 150 ziemniaki got . 200 ćwikła z chrzanem 120 <b>SO2</b> herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żył jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 papryka kons 50 <b>gorcz</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2234kcal, Białko 91,4g, Tłuszcz 86,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 291,5g, Cukry proste 85,5g, Błonnik 31,8g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na mleku 250 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel . 20 pomidor 80 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udko z kurczaka duszone z pieca konw. w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2291kcal, Białko 92,4g, Tłuszcz 86,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 276,3g, Cukry proste 84,1g, Błonnik 23,4g, Sól 4,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na mleku 250 <b>mleko</b> pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel . 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka got. <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut</b> <b>psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2271kcal, Białko 91,6g, Tłuszcz 86,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34g, Węglowodany 273,2g, Cukry proste 82g, Błonnik 21,2g, Sól 4,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> kakao na mleku 250 <b>mleko</b> pasta z białka got 50 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel . 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udko z kurczaka duszone z pieca konw. w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2171kcal, Białko 91,5g, Tłuszcz 70,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 271,2g, Cukry proste 74,2g, Błonnik 21,6g, Sól 4,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kakao na mleku 250 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel . 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2271kcal, Białko 99,8g, Tłuszcz 95,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.40,1g, Węglowodany 274,8g, Cukry proste 70,7g, Błonnik 21,4g, Sól 4,4g					
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żył</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> tofu 30 <b>soja</b>	j.w.  herbata owoc b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> paszt dr 40 <b>glu</b> <b>psz jaja</b> <b>soj sel ml</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2200kcal, Białko 107,2g, Tłuszcz 81,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 232,3g, Cukry proste 43,8g, Błonnik 30,9g, Sól 3,7g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel . 20		j.w.  herbata owoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1875kcal, Białko 88,9g, Tłuszcz 74,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 198,2g, Cukry proste 41,2g, Błonnik 26,2g, Sól 3,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz</b> <b>jajko seler</b>	Galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1900kcal, Białko 87,6g, Tłuszcz 121g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,5g, Węglowodany 114,2g, Cukry proste 37,9g, Błonnik 7g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretk owoc 150 Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcz g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.g, Węglowodany 15g, Cukry proste 15g, Błonnik g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 11.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> szpinak 20 ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> kiwi 100		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Gołąbki z mięsem i ryżem duszone 350 (2 szt) sos pomidor. 100 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2276kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 86,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 27,9g, Węglowodany 310,5g, Cukry proste 67,9g, Błonnik 31,1g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 20 pomidor 80 kiwi 100		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami 350 <b>seler</b> sos pomidor. 100 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2220kcal, Białko 107g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 25,3g, Węglowodany 297,8g, Cukry proste 64,3g, Błonnik 23g, Sól 5,3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> roszonek 20	Kiwi 100	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr owoc 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2229kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 25,3g, Węglowodany 306,3g, Cukry proste 67,1g, Błonnik 22,2g, Sól 4,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 1/4 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 1/4 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2213kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 21,3g, Węglowodany 304,2g, Cukry proste 62,9g, Błonnik 22,2g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 parowe 50 <b>soja glu psz</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2394kcal, Białko 117,6g, Tłuszcze 96,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 38,5g, Węglowodany 304,2g, Cukry proste 59,1g, Błonnik 24,2g, Sól 6,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 1/4 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> paróweczka 50 <b>soja glu psz</b>	j.w.  kompot wieloowocowy 250	Skyr nat 140 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 1/4 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ser żółty 30 <b>mle</b> sał zi
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2270kcal, Białko 126,9g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 31,2g, Węglowodany 252,5g, Cukry proste 36,2g, Błonnik 31,6g, Sól 5,8g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 1/4 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 20		j.w.  kompot wieloowocowy 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło 1/4 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1946kcal, Białko 106,6g, Tłuszcze 56,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 17,5g, Węglowodany 231,1g, Cukry proste 30,4g, Błonnik 26,9g, Sól 4,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żyt jajko seler</b>	Biszkopty 30 <b>glut psz jaja mleko</b> 200 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1903kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 107,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 49g, Węglowodany 117,9g, Cukry proste 27,9g, Błonnik 11g, Sól 1,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Biszkopty 30 **glut psz jaja mleko** 200 **mleko** Energia 209kcal, Białko 8,9g, Tłuszcze 5,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,1g, Węglowodany 30,7g, Cukry proste 11,1g, Błonnik 0,8g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze ze szczyt 70 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30 papryka kons 50 <b>gorcz</b> pomarańcza100		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jecz m seler</b> Rolada z indyka pieczona konwekc. 100 <b>glut</b> <b>psz jaja</b> ziemniaki got. 200 mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jecz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 rukola 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2212kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 65,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 295,5g, Cukry proste 54,2g, Błonnik 27,9g, Sól 5,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz. 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 pomarańcza100		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jecz m seler</b> Rolada z indyka pieczona konwekc. 100 <b>glut</b> <b>psz jaja</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> pomidor 80 roszonek 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2208kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 68,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 282,6g, Cukry proste 56,3g, Błonnik 21g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mleko</b> roszonek 20	pomarańcza100	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2214kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 24,9g, Węglowodany 290,8g, Cukry proste 57,6g, Błonnik 20,8g, Sól 4,4g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 polędwica drob 60 <b>soja mleko</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2175kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 46,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 17,7g, Węglowodany 312,8g, Cukry proste 63,2g, Błonnik 18g, Sól 4,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mleko</b> roszonek 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopock 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2308kcal, Białko 104,3g, Tłuszcze 78,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 32,5g, Węglowodany 300,4g, Cukry proste 51,1g, Błonnik 20,5g, Sól 5,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jecz żyt</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	j.w.	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> szyn kons 30 <b>soja</b> rukola 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2196kcal, Białko 114,1g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 20,2g, Węglowodany 240,2g, Cukry proste 33,9g, Błonnik 28,9g, Sól 4,9g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jecz żyt</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> rzodkiewka 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1803kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 19,4g, Węglowodany 201,3g, Cukry proste 30,1g, Błonnik 27,1g, Sól 3,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut jecz m jajko seler</b>	Mus owoc- warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1949kcal, Białko 79g, Tłuszcze 126,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 60,9g, Węglowodany 106,2g, Cukry proste 22,9g, Błonnik 11,2g, Sól 1,2g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc –warzyw 100** Energia 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcze g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. g, Węglowodany 11,7g,  
Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 13.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z ciecierzycy z konc. 50 szynka got 30 <b>soja</b> ogórek ziel 50 sałata ziel 20 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Kotlet schab. smażony 110 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> cwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b> sałata lodowa 30	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2312kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 84,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 31,9g, Węglowodany 317,2g, Cukry proste 72,4g, Błonnik 30,9g, Sól 6,8g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Bitki schab w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> buraczki z jabłkiem 50 sałata lodowa 30	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2279kcal, Białko 88,9g, Tłuszcz 95,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 31,7g, Węglowodany 280,2g, Cukry proste 76,6g, Błonnik 25g, Sól 5,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko 150	Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz sel jaja</b> Schab siekany w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 <b>glut psz</b> kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko +</b> dżem 25
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2298kcal, Białko 88,9g, Tłuszcz 87,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 32,2g, Węglowodany 286,8g, Cukry proste 77,1g, Błonnik 22,5g, Sól 5,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz sel jaja</b> Bitki schab w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2215kcal, Białko 92,6g, Tłuszcz 68,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 23,7g, Węglowodany 286,8g, Cukry proste 75,2g, Błonnik 21,5g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja</b> <b>soja seler mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2364kcal, Białko 98,1g, Tłuszcz 96,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 38g, Węglowodany 281,3g, Cukry proste 61,3g, Błonnik 23,1g, Sól 5,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja seler mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z ciecierzycy z konc. 50	Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Bitki schab w sosie 90/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy b/c 250	surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2217kcal, Białko 101g, Tłuszcz 90,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 24,1g, Węglowodany 241,3g, Cukry proste 50,9g, Błonnik 32,1g, Sól 6,6					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1818kcal, Białko 87,6g, Tłuszcz 67,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 23,8g, Węglowodany 205,9g, Cukry proste 45,5g, Błonnik 25,8g, Sól 4g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Koperkowa z lanym cias zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1925kcal, Białko 92,9g, Tłuszcz 132g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 61,2g, Węglowodany 156,2g, Cukry proste 45,5g, Błonnik 5,9g, Sól 1,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel z jabłkiem tartym 170 Energia 35kcal, Białko 0,4g, Tłuszcz 0,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 0,01g, Węglowodany 28,5g, Cukry proste 9g, Błonnik 1,1g, Sól 4,7g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 14.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp. 80 <b>mleko ryba</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 roszonek 20 mandarynka 120		Barszcz czerwony z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kurczak curry duszony 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 szpinak 20	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2305kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 25,1g, Węglowodany 306,3g, Cukry proste 68,5g, Błonnik 32,3g, Sól 4,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 20 mandaryn 120		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 60 <b>soja</b> pomidor sałata ziel 20	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2264kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 66,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 25,1g, Węglowodany 296,4g, Cukry proste 68,5g, Błonnik 28g, Sól 4,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera 80 <b>mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszonek 20	mandarynka 120	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka dusz. w sosie 80/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> bukiet warzyw na parze 100 napój ow. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Kisiel owoc błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2227kcal, Białko 98,1g, Tłuszcze 56,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 24,6g, Węglowodany 312,5g, Cukry proste 61,3g, Błonnik 27,8g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> bukiet warzyw na parze 100 napój owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Kisiel owoc błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2202kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 44,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 17,4g, Węglowodany 313g, Cukry proste 67,6g, Błonnik 26,3g, Sól 5,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> bukiet warzyw na parze 100 napój owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Kisiel owoc błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2373kcal, Białko 109,1g, Tłuszcze 65,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,4g, Węglowodany 321,2g, Cukry proste 56g, Błonnik 27,5g, Sól 6,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka got 30 <b>soja</b>	Barszcz czerw z fasolą 300 <b>mleko glut psz sel</b> Kurczak curry duszony 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2212kcal, Białko 119,1g, Tłuszcze 54,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 18,1g, Węglowodany 261,3g, Cukry proste 44,6g, Błonnik 32,3g, Sól 6,8g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z sera i tuńcz 80 <b>mleko ryba</b> szynka drob. 30 <b>soja</b>		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1864kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 52,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 17,1g, Węglowodany 224g, Cukry proste 38g, Błonnik 28,6g, Sól 4,3g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Barszcz czerw. 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2081kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 131,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 58,6g, Węglowodany 121,2g, Cukry proste 28g, Błonnik 7,9g, Sól 1,2g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. chałka droż. 50 + mleko 200 **mleko glut psz jaja** Energia 263kcal, Białko 10,4g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 2,2g, Węglowodany 32,9g, Cukry proste 12,9g, Błonnik 0g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml