

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 15.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Kotlet z ryby smażony 90 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałata z ogórka kisz z olejem 130 gorcz kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica drob. 60 soja mleko roszponka 20 rzodkiewka 30	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw.	Energia 2287kcal, Białko 101g, Tłuszcze 91,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 276,5g, Cukry proste 72,4g, Błonnik 27,5g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 90/100 ryba glut psz jaja mleko seler ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica drob. 60 soja mleko roszponka 20 pomidor 80	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw.	Energia 2270kcal, Białko 104g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,1g, Węglowodany 289g, Cukry proste 99,3g, Błonnik 20,9g, Sól 4,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got 1 szt jaja szynka kons 30 soja roszonek 20	Banan 180	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob. 60 soja mleko	Skyr owoc 140 mleko
Wart odżyw.	Energia 2273kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 69,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 283g, Cukry proste 107,6g, Błonnik 19,5g, Sól 4,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z białka jaja 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob. 60 soja mleko	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw.	Energia 2172kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 53,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 268,2g, Cukry proste 85,5g, Błonnik 21,1g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja roszonek 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka śl. 50	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob. 60 soja mleko	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw.	Energia 2353kcal, Białko 107,6g, Tłuszcze 86,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 36,2g, Węglowodany 271,7g Cukry proste 80,7g, Błonnik 20,7g, Sól 5,5g					
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 jaja szynka kons 30 soja roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka śl. 50	j.w. kompot wieloowoc. b/c 250	Skyr nat 140 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica drob. 60 soja mleko	Graham 30 glut psz żyt sopocka 30 soja rzodkie 30
Wart odżyw.	Energia 2201kcal, Białko 117,9g, Tłuszcze 70,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 23,6g, Węglowodany 234,4g Cukry proste 65,4g, Błonnik 30,1g, Sól 5,1g					
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 jaja szynka kons 30 soja roszonek 20		j.w. kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica drob. 60 soja mleko	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw.	Energia 1797kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 56,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 18,7g, Węglowodany 191,3g Cukry proste 52,4g, Błonnik 24,3g, Sól 3,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw.	Energia 2036kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 118,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 55,4g, Węglowodany 113,8g Cukry proste 41,2g, Błonnik 7,8g, Sól 1,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretk owoc 150 Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0g, Węglowodany 15g Cukry proste 15g, Błonnik 0g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 16.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasztet pieczony 50 soja glut psz kurczak got 30 soja papryka kons 50 gorcz szpinak 20 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz bogracz z indyka duszony z fasolą czerw.180 glut psz gorcz seler ziemniaki got. 200 rozspanka z olejem 20 woda z cytr.250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szynkowa 60 mleko soja seler sałata ziel 20 marchewka tarta 30	Mus warzyw-owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2214kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 68,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 292,4g, Cukry proste 75,8g, Błonnik 28,9g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasztet drob 40 glut psz jaja soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 rozspanka z olejem 20 woda z cytr.250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja sałata ziel 20 marchewka tarta 30	Mus warzyw-owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2213kcal, Białko 84g, Tłuszcze 66,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 281,1g, Cukry proste 73,2g, Błonnik 24,4g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasztet drob 40 glut psz jaja soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko piecz 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Mus warzyw-owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2202kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 66,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 277,2g, Cukry proste 71,2g, Błonnik 24,4g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 60 soja 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 got 60 soja	Sucharki 30 glut psz soja mleko 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2184kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 54g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 293,6g, Cukry proste 59,7g, Błonnik 22,4g, Sól 5,9g					
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 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 szynka kons 30 soja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Sucharki 30 glut psz soja mleko 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2358kcal, Białko 95,9g, Tłuszcze 68,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33g, Węglowodany 311,2g, Cukry proste 67,9g, Błonnik 21,2g, Sól 6,7g					
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 sał.lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz bogracz z indyka z fasolą czerw.180 glut psz gorcz seler ziemniaki got. 200 rozspanka z olejem 20 woda z cytr.250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt polęd dr 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 58,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 251,2g, Cukry proste 36,8g, Błonnik 32,2g, Sól 6,2g					
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 sał.lodowa 30		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz bogracz z indyka z fasolą czerw.180 glut psz gorcz seler ziemniaki got. 200 rozspanka z olejem 20 woda z cytr.250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 1815kcal, Białko 86,4g, Tłuszcze 51,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 205,7g, Cukry proste 34g, Błonnik 27,4g, Sól 4,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jajko seler	budyń ml 150 mleko glut	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 1921kcal, Białko 88,2g, Tłuszcze 123,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 57,5g, Węglowodany 93,6g, Cukry proste 22,1g, Błonnik 6,9g, Sól 0,8g					

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 17.03.2024r.

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 sopocka 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 mandarynka 120		Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 130 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 keczup 10 paróweczka drob 100 soja glut psz pomidor 80 sał lod. 30	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2311kcal, Białko 103,8g, Tłuszcze 91,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33g, Węglowodany 288,3g, Cukry proste 72,7g, Błonnik 26,6g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		Ryżowa 300 seler Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym 90/100 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 keczup 10 paróweczka drob 100 soja glut psz pomidor 80 sał lod. 30	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2242kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 80,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31g, Węglowodany 275,8g, Cukry proste 69,2g, Błonnik 20,2g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	Ryżowa 300 seler potrawka z kurczaka duszona w sosie koper. 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 paróweczka drob 100 soja glut psz keczup 10	Kefir 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2252kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 80,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 280,1g, Cukry proste 77,1g, Błonnik 18,8g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko serek wiejski lekki 150 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 seler Pierś z kurczaka duszona w sosie koper 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata ow 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2174kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 53,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 18,6g, Węglowodany 277,6g, Cukry proste 72,4g, Błonnik 18,4g, Sól 5,2g					
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 sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 kurczak got 30 soja	Ryżowa 300 seler Pierś z kurczaka duszona w sosie koper 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata ow 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 100 soja glut psz	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2355kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 84,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 36g, Węglowodany 287,1g, Cukry proste 76,4g, Błonnik 21,4g, Sól 6,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz kurczak got 30 soja	Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc b/c 250	Kefir 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 paróweczka drob 100 soja glut psz	Graha 30 glut psz żyty szynk got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2224kcal, Białko 120,6g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 25,7g, Węglowodany 250,7g, Cukry proste 46,6g, Błonnik 33,1g, Sól 6,3g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20		Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1808kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 56,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 21g, Węglowodany 198,4g, Cukry proste 41,3g, Błonnik 22g, Sól 4,8g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajo	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ogórkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajo seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1991kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 134g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 63,4g, Węglowodany 129,5g, Cukry proste 27,6g, Błonnik 5,4g, Sól 1,8g					

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 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 18.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 glut jęcz mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka drob 30 soja rukola 20 ogórek kons 50 gorcz kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 glut psz soja gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja ćwikła z chrzanem 50 SO2 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2279kcal, Białko 79g, Tłuszcz 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 325,3g, Cukry proste 65,6g, Błonnik 34,8g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 glut jęcz mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja pomidor 80 roszonek 20 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron z serem białym na słodko 300 glut psz mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja buraczki z jabłkiem 50 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2256kcal, Białko 95g, Tłuszcz 58,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 322,7g, Cukry proste 76,9g, Błonnik 29,5g, Sól 4,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 glut jęcz mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 roszonek 20 szynka drob 60 soja	Kiwi 100	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron z serem białym na słodko 300 glut psz mleko jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 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 2206kcal, Białko 84,7g, Tłuszcz 51g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 334,6g, Cukry proste 72,5g, Błonnik 26,6g, Sól 4,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 glut jęcz mleko Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja roszonek 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	Kisiel inst 150
Wart odżyw.	Energia 2190kcal, Białko 94,8g, Tłuszcz 36,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,4g, Węglowodany 335,5g, Cukry proste 77,5g, Błonnik 21,5g, Sól 4,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 glut jęcz mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw.	Energia 2331kcal, Białko 97,9g, Tłuszcz 56,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 345,7g, Cukry proste 77,7g, Błonnik 23,2, Sól 5,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko kiwi 100 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja rukola 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem białym i cynamonem 300 mleko glut psz jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żyt paszt dr 40 glu psz jaj soj sel ml
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 109,4g, Tłuszcz 42,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 280,7g, Cukry proste 53,8g, Błonnik 33,2, Sól 5,4g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko kiwi 100 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja rukola 20		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem białym i cynamonem 300 mleko glut psz jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1806kcal, Białko 84,2g, Tłuszcz 36,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 221,9g, Cukry proste 46,7g, Błonnik 25,1, Sól 3,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok warzywny 150 seler	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Kisiel inst 150
Wart odżyw.	Energia 1919kcal, Białko 79,4g, Tłuszcz 121,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60,1g, Węglowodany 121,8g, Cukry proste 18,3g, Błonnik 9,3g, Sól 0,4g					

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

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 19.03.2024r.

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 jaj 50 jaja szynka got 30 soja sałata lod 30 pomidor 80 pomarańcza 100		Krupnik jęczm. 300 glut jęczm seler Udka z kurczaka duszone w jarzynach 150/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka piecz. 60 soja papryka czerw. 50 rozspanka 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2237kcal, Białko 96,4g, Tłuszcz 79,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 275,3g, Cukry proste 66,3g, Błonnik 31,7g, Sól 4,8g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka got 30 soja sałata lod 30 pomidor 80 pomarańcza 100		Krupnik jęczm. 300 glut jęczm seler Udka z kurczaka duszone w jarzynach 150/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka piecz. 60 soja pomidor 80 rozspanka 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 98,9g, Tłuszcz 79,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 265g, Cukry proste 65,3g, Błonnik 25,1g, Sól 4,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka got 30 soja rozspanka 20	Pomarańcza 100	Krupnik jęczm. 300 glut jęczm seler Mięso z udka z kurczaka duszone w jarzynach 150/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2219kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 79,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 270g, Cukry proste 71g, Błonnik 23,7g, Sól 4,8g					
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 białka 50 jaja szynka got 30 soja rozspanka 20	Jabłko got 150	Krupnik jęczm. 300 glut jęczm seler Udka z kurczaka duszone w jarzynach 150/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2185kcal, Białko 99,3g, Tłuszcz 61,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 274,3g, Cukry proste 71g, Błonnik 23,7g, Sól 5g					
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 jaj 50 jaja szynka got 30 soja rozspanka 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Krupnik jęczm. 300 glut jęczm seler Udka z kurczaka duszone w jarzynach 150/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2338kcal, Białko 101,8g, Tłuszcz 88,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 280,5g, Cukry proste 69,4g, Błonnik 22,4g, Sól 5,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja szynka got 30 soja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Krupnik jęczm. 300 glut jęczm seler Udka z kurczaka duszone w jarzynach 150/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 rukola z olejem 20 woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka piecz. 60 soja	Graham 30 glut psz żyty rozspanka 20 szynka kons 30 soj rozspanka
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 108,7g, Tłuszcz 75,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 220,2g, Cukry proste 45,7g, Błonnik 35,1g, Sól 4,8g					
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 jaj 50 jaja szynka got 30 soja sałata lod 30		Krupnik jęczm. 300 glut jęczm seler Udka z kurczaka duszone w jarzynach 150/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 rukola z olejem 20 woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1809kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 72g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 172,3g, Cukry proste 42,5g, Błonnik 24,4g, Sól 3,3g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane cias na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajo	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jajo seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1899kcal, Białko 69,5g, Tłuszcz 132,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.67,4g, Węglowodany 110,5g, Cukry proste 24,5g, Błonnik 9,4g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 Energia 24kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 25,7g, Cukry proste 7g, Błonnik 0,5g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 20.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 polędwica drob 30 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz seler mleko Pieczeń wieprzowa z cebulką duszoną 80 ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko , herbata 250 sopocka 60 soja sałata lodowa 30 pomidor 80	mus warzyw- owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2299kcal, Białko 80,1g, Tłuszcz 83,1, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 291,8g, Cukry proste 74,5g, Błonnik 32,3g, Sól 4,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek z koperkiem 50 mleko polędwica drob 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz seler mleko Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja sałata lodowa 30 pomidor 80	mus warzyw- owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2271kcal, Białko 91,2g, Tłuszcz 77g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 289,4g, Cukry proste 79,2g, Błonnik 28,1g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek z koper 50 mleko polędwica drob 30 soja sałata ziel 20	jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz seler mleko Schab siekany duszony w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	mus warzyw- owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2251kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 76,5g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 286,3g, Cukry proste 76,9g, Błonnik 26,7g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 twarożek z koper.50 mleko polędw drob 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz seler mleko Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kisiel inst. 150
Wart odżyw.	Energia 2173kcal, Białko 89,9g, Tłuszcz 63,5g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 294,3g, Cukry proste 65,5g, Błonnik 25g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek z koperkiem 50 mleko polędwica drob 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 filet z ind 30 soja	Szpinakowa 300 glut psz seler mleko Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kisiel inst. 150
Wart odżyw.	Energia 2365kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 84,2g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 303,1g, Cukry proste 65,2g, Błonnik 25,6g, Sól 5,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek z koperkiem 50 mleko polędwica drob 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z ciecierzycy 50	Szpinakowa 300 glut psz seler mleko Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	sok pomidor 150	Graham 80 glut psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt filet z ind 30 soja sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 71,2g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 237,7g, Cukry proste 43,7g, Błonnik 32,2g, Sól 4,9g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek z koperkiem 50 polędwica drob 30 soja sałata ziel 20		Szpinakowa 300 glut psz seler mleko Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	sok pomidor 150
Wart odżyw.	Energia 1815kcal, Białko 81,9g, Tłuszcz 65,3g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 194,9g, Cukry proste 40g, Błonnik 24,1g, Sól 3,6g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	sok pomidor 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	mus warz- owoc 100
Wart odżyw.	Energia 1922kcal, Białko 84,1g, Tłuszcz 138,3g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.63,9g, Węglowodany 154,8g, Cukry proste 33,3g, Błonnik 7,1g, Sól 1,3g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maśl 30 z mlekiem 200 **mleko glut psz jaja orzechy** Energia 259kcal, Białko 8,7g, Tłuszcz 10,3g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.5,1g, Węglowodany 30,2g, Cukry proste 6,3g, Błonnik g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 21.03.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 galantyna z indyka 50 soja kiełbasa krakowska podsusz.30 soja szpinak 20 papryka czerw 50 mandarynka 120		Grochowa 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 mleko glut psz jaja kasza gryczana got. na sypko 200 sałatka z pora i jabłka z majonezem 120 mleko gorcz jaja napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp. 100 ryba mleko rzodkiewka 30 ogórek kisz 50 gorcz	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2378kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 79,2g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 331,1g, Cukry proste 79,2g, Błonnik 29,1g, Sól 6,5g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 galantyna z indyka 50 soja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 20 mandarynka 120		Kalafiorowa 300 mleko glut sz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 mleko glut psz jaja kasza jęczm got. na sypko 200 glut jęczm sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z koper. 100 ryba mleko pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2330kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 71,2g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 315,6g, Cukry proste 79,2g, Błonnik 28g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja roszponka 20	mandarynka 120	Kalafiorowa 300 mleko glut sz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 mleko glut psz jaja kasza jęczm got. na sypko 200 glut jęczm bukiet jarzyn na parze z masłem 100 mleko napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek z koper. 100 mleko	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2290kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 70,4g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 309,4g, Cukry proste 79,2g, Błonnik 25,1g, Sól 4,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 galantyna z indyka 50 soja szynka kons 30 soja roszp20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka z koper. 100 ryba mle	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2201kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 55,3g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 307,7g, Cukry proste 72,2g, Błonnik 25g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 galantyna z indyka 50 soja szynka kons 30 soja roszp20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	j.w.		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka z koper. 100 ryba mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2386kcal, Białko 114,3g, Tłuszcze 86,3g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,9g, Węglowodany 316,5g, Cukry proste 69,3g, Błonnik 26,1g, Sól 5,7g					
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 galantyna z indyka 50 soja szynka kons 30 soja roszp20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z jaj 50 jaja	Kalafiorowa 300 mleko glut sz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 mleko glut psz jaja kasza jęczm got. na sypko 200 glut jęczm sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc b/c 250	Jogurt nat 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka z koper. 100 ryba mleko	Graha 30 glut psz żyty kiełb krak 30 soja sał.z
Wart odżyw.	Energia 2204kcal, Białko 120,1g, Tłuszcze 66,3g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 251,6g, Cukry proste 42g, Błonnik 32,2g, Sól 6,5g					
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 galantyna z indyka 50 soja szynka kons 30 soja roszp20		Kalafiorowa 300 mleko glut sz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 mleko glut psz jaja kasza jęczm got. na sypko 200 glut jęczm sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka z koper. 100 ryba mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1872kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 56,5g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 206,3g, Cukry proste 39,5g, Błonnik 27,1g, Sól 3,6g					
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	Jogurt nat 150 mle	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1935kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 121,1g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,1g, Węglowodany 104,9g, Cukry proste 26g, Błonnik 8,1g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** soczek z rurką 1 szt Energia 281kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 7g w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,9g, Węglowodany 46,6g, Cukry proste 26,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2

Wielkości porcji wyrażone są w g lub m