

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 15.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 twaróg krojony 50 mleko dżem niskosł. 50 sałata ziel 30 rzodkiewka 30 pomarańcza 100		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Ryba smażona po grecku 80/100 ryba glut psz seler ziemniaki 200 roszonek z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczyp.70 jaja sałata lodowa 30 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-2282 kcal Białko-86,62g Tłuszcze- 54,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-15,8g Węglowod-331,7g w tym Cukry-103,7g Błonnik-30,4g Sól- 5,6g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 350 twaróg krojony 50 mleko dżem niskosł. 50 sałata ziel 30 pomarańcza 100		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba glut psz mleko seler ziemniaki 200 roszonek z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj z ziel.70 jaja sałata lodowa 30 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-2208kcal Białko81,6g- Tłuszcze-56,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-10,4g Węglowod-307g w tym cukry-101,8g Błonnik-27,7 Sól-5,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	na ml 300 gluten psz jaja mleko Bułka 100 gluten psz masło ³ / ₄ 10 mleko 250 twaróg krojony 50 mleko dżem niskosł. 50 sałata ziel 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło ³ / ₄ 10 mleko pasta z białka 70 jaja pomidor b/sk 100	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-2158kcal Białko-85,1g Tłuszcze-42,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.-21,5g Węglowod-311g w tym cukry-97,7g Błonnik-24,2 Sól-4,59g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	na ml 300 gluten psz jaja mleko Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 twaróg krojony 50 mleko sałata ziel 30	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko szynka got 30 soja	j.w.	Jogurt nat 150 mleko	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj z ziel. 70 jaja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2304kcal Białko-84,4g Tłuszcze-72g w tym kw. tłuszcz nasycone.-24,8g Węglowod-258,5g w tym cukry-54g Błonnik-27,2g Sól-4,47g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 1 szt herbata 250 b/c 5 twaróg kraj 50 mleko sopočka 30 soja sałata ziel 30	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gor szynka got 30 soja	j.w.	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z jaj z ziel. 70 jaja	Graham 30 glut psz żyt szynka dr 30 soj sał
Wart odżyw.	Energia-2196kcal Białko-88,7g Tłuszcze-81,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-29,5g Węglowod-291,5g w tym cukry-55,5g Błonnik-30,1g Sól-6,62g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 1 szt herbata b/c 250 twaróg kraj 50 mleko sopočka 30 soja sałata ziel 30		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z jaj z ziel. 70 jaja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia- 1906kcal Białko-73g Tłuszcze- 65g w tym kw. tłuszcz nasycone.23,1g- Węglowod-258,5g w tym cukry-55,1g Błonnik-27,9g Sól-5,46g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2079kcal Białko-89,8g Tłuszcze-108,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-60,1g Węglowod- 248,3g w tym cukry-40,9g Błonnik- 14,8g Sól-3,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Ciasto droż 50 **glut psz mleko jaja orzechy**

Wart odżyw. Energia- 165kcal Białko-4,4g Tłuszcze-1,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,4g Węglowod- 23,5g w tym cukry-12,8g Błonnik- Sól-0,1g

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 16.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jabłko 150 parówka dr 60 soja szynka kons 30 soja keczup 10 ogórek ziel 50 kawa zb.z ml 250 mleko glut jęczm żyt		Grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Makaron got z duszonym sosem bolońskim 350 mleko glut psz seler gorcz sałata ziel 30 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka kons 50 gorcz szpinak 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia-2220 kcal Białko-80,8g Tłuszcze-60,2g w tym kw. tłuszcz nasycone.-28,4g Węglowod-306,1g w tym Cukry-109,7g Błonnik-33g Sól- 6,6g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 jabłko 150 parówka dr 60 soja szynka kons 30 soja keczup 10 sałata lodowa kawa zb.z ml 250 mleko glut jęczm żyt		Solferino z fasolką 300 glut psz seler mleko Makaron gotowany zduszonym sosem mięsno - jarzynowym 350 mleko glut psz seler sałata ziel 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja roszonek 20 marchew tarta 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia-2191kcal Białko-80,2g Tłuszcze- 54,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-24,3g Węglowod- 311,5g w tym cukry107,7g- Błonnik-25,7g Sól-6,7g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko szynka kons 60 soja roszonek 20 kawa zb.z ml 250 mleko glut jęczm żyt	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło ^{3/4} 10 mleko sopocka 60 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 2173kcal Białko-80,9g Tłuszcze-51,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.-20,8g Węglowod-302,9g w tym cukry-97,8g Błonnik-25,9g Sól-5,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 parówka dr 60 soja szynka kons 30 soja roszonek 20 kawa zb.z ml 250 mleko glut jęczm żyt	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko polędw dr 30 soja	j.w.	Galaretk owoc 150	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja roszonek 20 pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 2337kcal Białko-85,5g Tłuszcze- 92g w tym kw. tłuszcz nasycone.-22,5g Węglowod- 312,2g w tym cukry-108,9g Błonnik- 25,2g Sól-5,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko parówka dr 60 soja szynka kons 30 soja herbata 250 b/c 50 roszonek 20 kawa zb.z ml b/c250 mleko glut jęczm żyt	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gor polędw dr 30 soja	j.w. makaron razowy 200 glut psz	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt szynkowa 30 ml soj gl psz sel
Wart odżyw.	Energia- 2184kcal Białko-82,1g Tłuszcze-80,6 w tym kw. tłuszcz nasycone.-24g Węglowod-282,9g w tym cukry-57g Błonnik-31,4 Sól-6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 parówka dr 60 soja szynka kons 30 soja roszonek 20 kawa zb.z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt		j.w. makaron razowy 200 glut psz		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia-1854g Białko- 76,2Tłuszcze-68,4 w tym kw. tłuszcz nasycone.-22,7g Węglowod- 247,4g w tym cukry- 49,6g Błonnik- 30,1g Sól-5,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmijs z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmijs z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Sok warzywny 150 seler	Zupa zmijs. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 2001kcal Białko-112,8g Tłuszcze-104,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-64,3g Węglowod- 236,7g w tym cukry-41,8g Błonnik-13,4g Sól-6,2g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Galaretk
owoc 150 **Wart. Odżyw.** Energia-70kcal Białko-2,2g Tłuszcze- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod-15,00g w tym cukry-15,00g Błonnik- Sól-
Położnice i ciężarne dodatek: kefir 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia-100kcal Białko- 6,8g Tłuszcze- 4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,4g Węglowod- 9,4g w tym cukry-8,4g Błonnik- Sól-
Wytłuszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko (z laktozą), zboża
zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości
powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 17.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL.
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko szynka got 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 szpinak 20 kakao 250 mleko kiwi 100		Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Kotlet z indyka smażony 100 mleko glut psz jaja ziemniaki 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Kefir 200 mleko
Wart odżyw. Energia-2200kcal Białko-81,2g Tłuszcz- 62,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-23,4g Węglowod- 307,3g w tym Cukry-57g Błonnik-34,1g Sól-5,9g						
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko szynka got 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 sałata ziel 30 kakao 250 mleko kiwi 100		Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Pierś z indyka dusz w sosie 80/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia dusz 100 glut psz herbata 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Kefir 200 mleko
Wart odżyw. Energia- 2191kcal Białko-82,8g Tłuszcz-70,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-26,9g Węglowod- 317g w tym cukry-61,9g Błonnik-27,8g Sól-5,5g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	na ml 300 gluten mleko Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko szynka got 30 soja pasta z jajka got. 1 szt jaja sałata ziel 30 kakao 250 mleko	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło ^{3/4} 10 mleko polędwica dr 60 soja pomidor b/sk 100	Kefir 200 mleko
Wart odżyw. Energia-2142kcal Białko-82,1g Tłuszcz-54,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.-18,1g Węglowod- 304,2g w tym cukry-60,4g Błonnik-25,8g Sól-5,1g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	na ml 300 gluten mleko Bułka 100 gluten psz masło15 mleko szynka got 30 soja jajko got 1 szt jaja sałata ziel 30 kakao 250 mleko	Bułka 30 gluten psz masło 10 mle paszt dr 40 mle glu psz sel soj	j.w.	Jabłko got	Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw. Energia-2236kcal Białko- 84gTłuszcz-77,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-20,8g Węglowod-322,4g w tym cukry-66g Błonnik-25,5g Sól-4,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 szynka got 30 soja jajko got 1 szt jaja sałata ziel 30 kakao b/c 250 mleko	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gor paszt dr 40 mle glu psz sel soj	j.w.	Kefir 200 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 60 soja	Graham 30 glut psz żyt ser żółty 30 mleko
Wart odżyw. Energia- 2188kcal Białko- 83,4gTłuszcz-67,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-22,3g Węglowod- 285,9g w tym cukry-53,4g Błonnik-35,5g Sól-5,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko szynka got 30 soja jajko got 1 szt jaja sałata ziel 30 kakao 250 b/c mleko		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja	Kefir 200 mleko
Wart odżyw. Energia- 1801kcal Białko- 77gTłuszcz- 63,6gw tym kw. tłuszcz nasycone.-20,4 Węglowod- 248,5 w tym cukry-51,3 Błonnik-30,6g Sól-4,29g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajo	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajo seler	Kefir 200 mleko	Zupa zmiKS. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw. Energia- 1990kcal Białko-82,9g Tłuszcz- 101,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-39,5g Węglowod-223,6g w tym cukry-38,4g Błonnik-12,1g Sól-3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Soczek z rurką 200 **Wart odżyw.**

Energia-86kcal Białko-1g Tłuszcz- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod- 20,6g w tym cukry-19g Błonnik- Sól-

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 18.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza kuk na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy z konc pom 50 szynka dr 30 rukola 20 papryka czerw 50 mandarynka 120		Ogórkowa z ziemniakami 300 mleko glut psz seler Naleśniki z serem białym 300 (2 szt) mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 30 ogórek kisz 50 gorcz	Biszkopty 30 glut psz jaja herb owoc b/c 250
Wart odżyw.	Energia- 2210kcal Białko-81,6g Tłuszcze- 65,7gw tym kw. tłuszcz nasycone.-24,4g Węglowod- 319,9g w tym Cukry-125,8g Błonnik- 36g Sól- 7,3g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka dr 30 soja pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko roszponka 20 pomidor 80 mandarynka 120		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Leniwe pierogi z wody z masłem i bułką tartą 300 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 30 pomidor 80	Biszkopty 30 glut psz jaja herb owoc b/c 250
Wart odżyw.	Energia- 2186kcal Białko-74,4g Tłuszcze-58,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-14,4g Węglowod-293,5g w tym cukry-87,9g Błonnik-24,9g Sól-5,4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka dr 60 soja roszponka 20	Jabłko got	j.w. marchewka got 100 glut psz		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło¼ 10 mleko pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Biszkopty 30 glut psz jaja herb owoc b/c 250
Wart odżyw.	Energia-2181kcal Białko-72,2g Tłuszcze- 53g w tym kw. tłuszcz nasycone.-19,8g Węglowod-290,4g w tym cukry-76,9g Błonnik-20,6g Sól-4,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 szynka dr 30 soja pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko roszponka 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 sopocka 30 soja	j.w. marchewka got 100 glut psz	Kisiel owoc b/c 150	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Biszkopty 30 glut psz jaja herb owoc b/c 250
Wart odżyw.	Energia-2319kcal Białko- 74,8 Tłuszcze-73,2g w tym kw. tłuszcz nasycone.-22,9g Węglowod- 305,8g w tym cukry-101,4g Błonnik-26,8g Sól-5,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 szynka dr 30 soja pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko roszponka 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gor pas z ciecierzycy z konc pom 50	j.w. surówka z marchwi i jabłka z olejem 130	Kisiel b/c 150	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham 30 glut psz żyt połudw dr 30 soja
Wart odżyw.	Energia- 2187kcal Białko-75,6g Tłuszcze-80g w tym kw. tłuszcz nasycone.-36,1g Węglowod- 255,4g w tym cukry-63,8g Błonnik-35,1g Sól-5,8g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZYCOWA ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 szynka dr 30 soja pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko roszponka 20		j.w. surówka z marchwi i jabłka z olejem 130		Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Graham 30 glut psz żyt połudw dr 30 soja
Wart odżyw.	Energia- 1849kcal Białko- 76,4g Tłuszcze-76,5g w tym kw. tłuszcz nasycone.-23,2g Węglowod- 232,8g w tym cukry-55,9g Błonnik-30,1g Sól-5,34g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Kisiel b/c 150	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Biszkopty 30 glut psz jaja herb owoc b/c 250
Wart odżyw.	Energia-1900kcal Białko-92,2g Tłuszcze-99,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-60,1g Węglowod- 223,3g w tym cukry-17,1g Błonnik-12g Sól-0g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Kisiel owoc 150 wart odż: Energia- 42,8,5kcal Białko- Tłuszcze- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod- 10,5g w tym cukry- Błonnik- Sól-

Położnice i ciężarne dodatek: Kisiel 150 wart odż: Energia- 42,8,5kcal Białko- Tłuszcze- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod- 10,5g w tym cukry- Błonnik- Sól-

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 19.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 twarożek ze szcz 50 mleko pasta z makreli z ziel pietr 50 ryba sałata lodowa 30 marchew tarta 50 banan 180		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Zrazy z indyka duszone w sosie koperkowym 10/100 mleko glut psz seler jaja surówka z kapusty pekińskiej z papr i kukur.130 mleko jaja gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja mleko pomidor 80 roszponka 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia-2191kcal Białko-96,6g Tłuszcze-54,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-29,5g Węglowod- 3099g w tym Cukry-101,1g Błonnik- 34,2g Sól- 6,7g						
LEKKOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek z ziel 50 mleko pasta z tuńczyka 50 ryba sałata lodowa 30 marchew tarta 50 banan180		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Zrazy z indyka duszone w sosie koperkowym 100/100 mleko glut psz seler jaja jarzynka dusz z pieca konwek.100 seler woda z cytryną 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja mleko pomidor 80 roszponka 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia- 2196kcal Białko- 86,6g Tłuszcze- 53,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-23,8g Węglowod- 312,1g w tym cukry-105,4g Błonnik-27,5g Sól-5,4g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło¼ 10 mleko herbata 250 twarożek z ziel 50 mleko pasta z tuńczyka 50 ryba roszponka 20	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło¼ 10 mleko pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja mleko	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw. Energia- 2142g Białko-82,2g Tłuszcze-45g w tym kw. tłuszcz nasycone.-18,6g Węglowod-303,5g w tym cukry- 102,6g Błonnik-26,7g Sól-5,5g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	makaronna ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 twarożek z ziel 50 mleko pasta z tuńczyka 50 ryba roszonek 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko pasta z jaj 50 jaja	j.w.	Budyń ml 150 mleko glut psz	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja mleko	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw. Energia- 2308kcal Białko- 91g Tłuszcze- 60,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 20,2g Węglowod- 209,9g w tym cukry-107,4g Błonnik- 26,1g Sól-4,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 twarożek z ziel 50 mleko pasta z tuńczyka 50 ryba roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gor pasta z jaj 50 jaja	j.w.	surówka z kapusty pekińskiej z papr i kuk. 130 mleko jaja gorcz	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja mleko	Graham 30 glut psz żyt szynka kons 30 soja
Wart odżyw. Energia-2176kcal Białko-83,8g Tłuszcze-46,2g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 18,8g Węglowod- 290,8g w tym cukry- 53,4g Błonnik-33g Sól-7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 twarożek z ziel 50 mleko pasta z tuńczyka 50 ryba roszonek 20		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia- 1808kcal Białko-73,4g Tłuszcze- 50,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-17,6g Węglowod-270,4g w tym cukry-42,3g Błonnik-32,2g Sól-5,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajo	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajo seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw. Energia-1949kcal Białko-73,4g Tłuszcze-92,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 52,9g Węglowod- 296,3g w tym cukry- 40,1g Błonnik-11,5g Sól-4,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** Energia-84kcal Białko-3,1g Tłuszcze-1,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-1,1g Węglowod- 13,9g w tym cukry- 8,7g Błonnik- 0,1g Sól-0

Położnice i ciężarne dodatek: Budyń ml 150 **mleko glut psz** Energia-84kcal Białko-3,1g Tłuszcze-1,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-1,1g Węglowod- 13,9g w tym cukry- 8,7g Błonnik- 0,1g
Wytluszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko (z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 20.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Owsianka na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko 1 szt jaja sopočka 30 soja papryka kons 50 gorcz sałata ziel 30 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza gryczana na sypko 200 sałatka z buraka i ceb 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 60 mleko rzodkiewka 30 szpinak 20	Ciasto drożdż. 50 mle glut psz jaja orzechy
Wart odżyw.	Energia- 2217kcal Białko-82,6g Tłuszcz-76,5g w tym kw. tłuszcz nasycone.27,7g - Węglowod- 312,4g w tym Cukry-109,6g Błonnik-36,7g Sól- 5,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 jajko 1 szt jaja sopočka 30 soja sałata ziel 30 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczmienna na sypko 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 gluten psz kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek z zielen.80 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30	Ciasto drożdż. 50 mle glut psz jaja orzechy
Wart odżyw.	Energia- 2174kcal Białko- 77,2g Tłuszcz-56,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-18,4g Węglowod- 305,7g w tym cukry- 64,5g Błonnik-27,4g Sól-4,7g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z białka 1 szt jaja sopočka 30 soja sałata ziel 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło ^{3/4} 10 mleko pomidor b/sk 100 twarożek z zielen.80 mleko	Ciasto drożdż. 50 mle glut psz jaja orzechy
Wart odżyw.	Energia-2121kcal Białko- 66,7g Tłuszcz- 55,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.-15,4g Węglowod- 299,3g w tym cukry-104,7g Błonnik- 24,4g Sól-4,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 jajko 1 szt jaja sopočka 30 soja sałata ziel 30	Bułka 30 gluten psz masło 10 tuńczyk 30 ryba	j.w.	Jabłko got	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek z zielen.80 mleko	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 2343kcal Białko-85g Tłuszcz- 76,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-20,5g Węglowod-308,2g w tym cukry-111,8g Błonnik-26g Sól-6,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 jajko 1 szt jaja sopočka 30 soja sałata ziel 30	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gor tuńczyk 30 ryba	j.w.	Sur z marchwi i jabłka z olejem130	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 twarożek z zielen.80 mleko	Graham 30 glut psz żyt kurczak got 30 soj mle sał.lo
Wart odżyw.	Energia- 2188kcal Białko- 83,1g Tłuszcz-74,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-20,1g Węglowod- 284g w tym cukry- 89,9g Błonnik- 35,3g Sól-5,1g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 jajko 1 szt jaja sopočka 30 soja sałata ziel 30		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 twarożek z zielen.80 mleko	Graham 30 glut psz żyt kurczak got 30 soj mle sał.lo
Wart odżyw.	Energia- 1871kcal Białko- 79,1gTłuszcz- 68,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 18,1g Węglowod- 268,1g w tym cukry-48,7g Błonnik- 33g Sól-4,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Sucharki 30 mleko 200 soj mle glut psz	Zupa jarzyn. zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 1990kcal Białko-77,6g Tłuszcz- 63,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 52,1g Węglowod- 214,8g w tym cukry-43,9g Błonnik-12,2g Sól-3,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Jogurt owoc 150 Energia-110kcal Białko-6g Tłuszcz- 3,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,4g Węglowod-12g w tym cukry-12g Błonnik- 0,8g Sól-
 Położnice i ciężarne dodatek: jogurt owoc 150 Energia-110kcal Białko-6g Tłuszcz- 3,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,4g Węglowod-12g w tym cukry-12g Błonnik- 0,8g Sól-
Wytluszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodne z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko (z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 21.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z ind wędz .30 soja pasta z sera topionego z papryką 50 mleko rukola 20 pomidor 80 kiwi 100		Pieczarkowa z makaronem 300 glut psz seler mleko Kurczak duszony w sosie curry 180 glut psz seler mleko ziemniaki 200 sałatka z ogórka kisz. 130 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szynkowa 60 soja ćwikła z chrzanem 50 SO2 sałata ziel 30	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia- 2209kcal Białko-87,1g Tłuszcze- 67,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-27,3g Węglowod- 302,9g w tym cukry-107,8g Błonnik- 33,6g Sól- 5,4g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 filet z ind wędz .30 soja parówka 60 soja glut psz pomidor 80 roszponka 20 kiwi 100		Koperkowa z makaronem 300 glut psz mleko seler Pierś z kurczaka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja marchew tarta 50 sałata ziel 30	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia- 2179kcal Białko- 80,5g Tłuszcze-65,2g w tym kw. tłuszcz nasycone.-26,5g Węglowod- 304,2g w tym cukry-102,4g Błonnik- 23,9g Sól-4,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 gluten psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z ind wędz .60 soja roszonek 20	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło¼ 10 mleko szynka got 60 soja pomidor b/sk 100	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia- 2129kcal Białko- 75,8g Tłuszcze-55g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 24,2g Węglowod- 300,8g w tym cukry- 100,9g Błonnik-23,3g Sól-5,3g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 filet z ind wędz .30 soja parówka 60 soja glut psz roszonek 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jajko jaja	j.w.	Kisiel owoc b/c 150	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2267kcal Białko-87,8g Tłuszcze- 68,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-23,1g Węglowod- 308,9g w tym cukry-107,7g Błonnik- 23,6g Sól-6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 filet z ind wędz .30 soja parówka 60 soja glut psz roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gor jajko jaja	j.w.	Skyr 140 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80	Graham 30 glut psz żyt ser żółty 30 mleko sał.ziel 30
Wart odżyw.	Energia-2178kcal Białko- 84,6g Tłuszcze- 54,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-21,2g Węglowod- 274,2g w tym cukry-52,2g Błonnik-30,7g Sól-5,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 herbata b/c 250 filet z ind wędz .60 soja roszonek 20		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko szynka got 60 soja pomidor 80 herbata b/c 250	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia- 1848kcal Białko-68,4g Tłuszcze-54,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 20,6g Węglowod- 260,5g w tym cukry- 53,6g Błonnik- 31,2g Sól-4,8g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajo	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Kisiel owoc b/c 150	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 1900kcal Białko-92,2g Tłuszcze- 99,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-60,1g Węglowod- 223,3g w tym cukry- 17,1g Błonnik- 12g Sól- 0					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Kisiel owoc 150 wart odż: Energia- 42,8,5kcal Białko- Tłuszcze- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod- 10,5g w tym cukry- Błonnik- Sól-

Położnice i ciężarne dodatek: kisiel 150 wart odż: Energia- 42,8,5kcal Białko- Tłuszcze- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod- 10,5g w tym cukry- Błonnik- Sól-

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