

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 18.04.2025r.

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 fasoli z majerankiem 50 jajko got 1 szt jaja sałata zielona 20 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 glut psz seler Śledź marynowany w oleju z cebulką 100 ryba gorcz ziemniaki got 200 sałatka z jabłka i cebuli ze śmietaną 120 mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko rzodkiewka 30 roszponka 20	Mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2384kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,3g, Węglowodany 332,6g, w tym Cukry proste 126,4g, Błonnik 33,3g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z warzyw pieczonych 50 seler jajko got 1 szt jaja sałata zielona 20 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pomidor 80 roszponka 20	Mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2296kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,1g, Węglowodany 329,6g, w tym Cukry proste 116,9g, Błonnik 30,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got 70 jaja sałata zielona 20	Banan 180	Koperkowa z lanym ciastem 300 glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 mleko	Mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2342kcal, Białko 98g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,3g, Węglowodany 324,6g, w tym Cukry proste 103,8g, Błonnik 24,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko herbata 250 pasta z warzyw pieczonych 50 seler pasta z białka jaja got 1 szt jaja sałata zielona 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym ciastem 300 glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 57,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 312g, w tym Cukry proste 92,7g, Błonnik 26,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z warzyw pieczonych 50 seler jajko got 1 szt jaja sałata zielona 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z tuńczy 30 ryba	Koperkowa z lanym ciastem 300 glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2444kcal, Białko 98,8g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,5g, Węglowodany 319,7g, w tym Cukry proste 98,9g, Błonnik 26,4g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z warzyw pieczonych 50 seler jajko got 1 szt jaja sałata zielona 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z makreli 30 ryba	Koperkowa z lanym ciastem 300 glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko sałatka z pomidora z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 serek wiejski lekki 150 mleko	Grah 30 glut psz żyt tofu 30 soja roszpon20
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,4g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 36,3g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenerygetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z warzyw pieczonych 50 seler jajko got 1 szt jaja sałata zielona 20		Koperkowa z lanym ciastem 300 glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko sałatka z pomidora z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1888kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 73,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,8g, Węglowodany 210,5g, w tym Cukry proste 50,8g, Błonnik 39,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion warzyw 200 seler	Zupa koperkowa zmiks z żółtkiem 300 glut psz jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. 300 seler glut psz mleko	Mus owoc-warz 100
Wart odżyw. Energia 2095kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 140,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 59,7g, Węglowodany 103,6g, w tym Cukry proste 43,3g, Błonnik 6,1g, Sól 4,4g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 19.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 polędwica drob 30 soja mleko szpinak 20 papryka kons 50 gorcz mandarynka 120		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natu 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2330kcal, Białko 83,6g, Tłuszcz 61,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 329,2g, w tym Cukry proste 108,2g, Błonnik 29,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko pomidor 80 sał. lod 30 mandarynka 120		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natural 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 72,6g, Tłuszcz 52,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,4g, Węglowodany 309,2g, w tym Cukry proste 110,6g, Błonnik 23,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica drob 60 soja mleko sałata ziel.20	mandarynka 120	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natural 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2228kcal, Białko 72,3g, Tłuszcz 47,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,9g, Węglowodany 325,6g, w tym Cukry proste 117,1g, Błonnik 21,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko sałata ziel.20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natural 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 72g, Tłuszcz 34,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,6g, Węglowodany 324g, w tym Cukry proste 112,8g, Błonnik 21g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko sałata ziel.20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natur. 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2379kcal, Białko 76,9g, Tłuszcz 55,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,5g, Węglowodany 332,5g, w tym Cukry proste 120,7g, Błonnik 23,6g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natur. 150 mleko kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomidor. 150	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 93,8g, Tłuszcz 42,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6 g, Węglowodany 276,8g, w tym Cukry proste 66,3g, Błonnik 36,2g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenerygetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko sałata lodowa 30		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natur. 150 mleko kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1832kcal, Białko 77,8g, Tłuszcz 36,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,2g, Węglowodany 245,7g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 31g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Biszkopty 30 glut psz jaja mleko200 mle	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2037kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 127,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,1g, Węglowodany 126,5g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 9,6g, Sól 3,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcz 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 20.04.2025r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja sos tatar. 50 jaja mleko gorcz szynka got 30 soja indyk got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 kakao na ml 250 mleko	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy pomarańcza150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko pieczone konwekc. 150 ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 30 soja schab piecz. 50 ćwikła z chrz 50 SO2 sał.lod 30	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2538kcal, Białko 123,4g, Tłuszcze 115g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,4g, Węglowodany 268g, w tym Cukry proste 102,7g, Błonnik 26,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja indyk got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 kakao na ml 250 mleko	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy pomarańcza150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 30 soja schab piecz. 50 buraczki z jabłkiem 50 sałata lod. 30	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2398kcal, Białko 121g, Tłuszcze 90,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,8g, Węglowodany 279,6g, w tym Cukry proste 91,4g, Błonnik 24g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja indyk got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 kakao na ml 250 mleko	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzech pomarańcza150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 30 soja schab piecz.50	Skyr wanil.140 mleko
Wart odżyw. Energia 2331kcal, Białko 119,6g, Tłuszcze 75,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 293,5g, w tym Cukry proste 92,7g, Błonnik 22,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 soja indyk got 30 soja sałata ziel 20 kakao na ml 250 mleko	Jabłko got 150 Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzech	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 30 soja schab piecz. 50	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 129,4g, Tłuszcze 65,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,1g, Węglowodany 276,6g, w tym Cukry proste 84,5g, Błonnik 22,6g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja sałata ziel 20 kakao na ml 250 mleko Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 30 soja schab piecz. 50	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2490kcal, Białko 133,5g, Tłuszcze 92,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,2g, Węglowodany 294,5g, w tym Cukry proste 89,5g, Błonnik 25,6g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja indyk got 30 soja sałata ziel 20 kakao na ml b/c 250 mleko ciasto drożdż.50 mleko glut psz jaja orzechy	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250	Skyr nat 140 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 30 soja schab piecz. 50 sałata.lod 30	Graham 30 glut psz żyt krakows 30 soja sałata.lod 30
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 138,1g, Tłuszcze 80,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,6g, Węglowodany 254,3g, w tym Cukry proste 52,2g, Błonnik 29,5g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogopenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja indyk got 30 soja sałata ziel 20 kakao na ml b/c 250 mleko ciasto drożdż.50 mleko glut psz jaja orzechy		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 30 soja schab piecz. 50 sałata. lod 30	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 120,2g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,1g, Węglowodany 199,3g, w tym Cukry proste 43,5g, Błonnik 24,8g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Kisiel owoc. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2047kcal, Białko 123g, Tłuszcze 131,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 52,7g, Węglowodany 101,3g, w tym Cukry proste 35,1g, Błonnik 12,6g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0,04g, Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 21.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kielbasa biała parz. 100 soja chrzan ze śmiet 50 SO2 ser żółty 30 soja kurczak got 30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 kawa z ml 250 mleko glut jęczm żyt	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy kiwi 100	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty młodej z majonez. 120 jaja mleko gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja papryka czerwona 50 sałata ziel .20	Mus owoc -warz.100
Wart odżyw. Energia 2512kcal, Białko 106,3g, Tłuszcze 90,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 324,3g, w tym Cukry proste 100,2g, Błonnik 24,3g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko parówka wieprz 50 keczup 10 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 kawa z ml 250 mleko glut jęczm żyt	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy kiwi 100	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus owoc -warz.100
Wart odżyw. Energia 2403kcal, Białko 99g, Tłuszcze 87,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 311,8g, w tym Cukry proste 95,5g, Błonnik 22,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko parówka wieprz 50 keczup 10 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 kawa z ml 250 mleko glut jęczm żyt	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzech kiwi 100	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz siekana w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja	Mus owoc -warz.100
Wart odżyw. Energia 2360kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 86,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,1g, Węglowodany 305,6g, w tym Cukry proste 90,6g, Błonnik 20,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko twarożek 50 mleko kurczak got 60 soja sałata ziel 20 kawa z ml 250 mleko glut jęczm żyt	Jabłko got 150 Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzech	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2224kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,2g, Węglowodany 303,4g, w tym Cukry proste 93,6g, Błonnik 19,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko parówka wieprz 50 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 kawa z ml 250 mleko glut jęczm żyt Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 filet z ind 30 soja	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2548kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 93,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,2g, Węglowodany 321,8g, w tym Cukry proste 94,5g, Błonnik 20,5g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt parówka wieprz 50 keczup 10 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lod 30 Ciasto świąt. 50 mleko glut psz jaja orzechy	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz sur. z kapus. pekiń. z papryką 120 jaja mleko gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	200 surówka z kapusty pekiń z papr. i majon. 120 jaja mleko gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 30 soja sopocka 30 soja	Graham 30 glut psz żyt jajko 50 jaja sałata ziel 20
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 116,7g, Tłuszcze 86,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,1g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 54,8g, Błonnik 31,5g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt twarożek 50 mleko kurczak got 60 soja sałata lod 30 Ciasto świąt. 50 mleko glut psz jaja orzechy		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sur. z kapus. pekiń. z papryką 120 jaja mleko gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1926kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 69,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,4g, Węglowodany 229,4g, w tym Cukry proste 48,5g, Błonnik 27,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus owoc -warz.100
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 129,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,3g, Węglowodany 102,8g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 6,5g, Sól 3,6g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 22.04.2025r.

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 pasztet piecz 50 soja glut psz szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		żurek z wędliną i jajkiem 300 mleko glut psz glut żyt jaja seler makaron z serem i cukrem wanilin. 300 mleko glut psz jabłko 150 jogurt owoc.150 mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja ogórek ziel 50 szpinak 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2327kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34g, Węglowodany 315,5g, w tym Cukry proste 119,4g, Błonnik 26,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		żurek z szynką i jajkiem 300 mleko glut psz glut żyt jaja seler makaron z serem i cukrem wanilin. 300 mleko glut psz jabłko 150 jogurt owoc.150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka got 60 soja pomidor 80 roszponka 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2306kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 62,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,7g, Węglowodany 321,4g, w tym Cukry proste 121g, Błonnik 20,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	żurek z szynką i jajkiem 300 mleko glut psz glut żyt jaja seler makaron z serem i cukrem wanilin. 300 mleko glut psz jabłko got.150 jogurt owoc 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 94,1g, Tłuszcze 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31g, Węglowodany 323,7g, w tym Cukry proste 123g, Błonnik 19,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler makaron z serem i cukrem wanilin. 300 mleko glut psz jabłko got.150 jogurt nat..150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 96,2g, Tłuszcze 45,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23g, Węglowodany 322,1g, w tym Cukry proste 124,2g, Błonnik 19,7g, Sól 7,2 g						
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 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler makaron z serem i cukrem wanilin. 300 mleko glut psz jabłko got.150 jogurt nat..150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel inst 150
Wart odżyw. Energia 2449kcal, Białko 104g, Tłuszcze 69,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 36,2g, Węglowodany 342,3g, w tym Cukry proste 119,4g, Błonnik 22,5g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka drob 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	żurek z szynką i jajkiem 300 mleko glut psz glut żyt jaja seler makaron razowy z serem i cynamonem 300 mleko glut psz jabłko 150 jogurt nat..150 mleko kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyty kurcz got 30 soj roszpon20
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 116,5g, Tłuszcze 53,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,4g, Węglowodany 267,7g, w tym Cukry proste 63,5g, Błonnik 38,2g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka drob 60 soja sałata ziel 20		żurek z szynką i jajkiem 300 mleko glut psz glut żyt jaja seler makaron razowy z serem i cynamonem 300 mleko glut psz jabłko 150 jogurt nat..150 mleko kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1842kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 46g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,3g, Węglowodany 233,3g, w tym Cukry proste 56,3g, Błonnik 32,2g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz żyt jajko seler	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Kisiel inst 150
Wart odżyw. Energia 2077kcal, Białko 88,2g, Tłuszcze 126,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 53,7g, Węglowodany 119,5g, w tym Cukry proste 42,3g, Błonnik 8,5g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. chałka 50 **mleko glut psz jaja mleko 200 mleko** **Wart odżyw.** Energia 238kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 5,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 2,9g, Węglowodany 37,4g, w tym Cukry proste 12,3g, Błonnik 1g, Sól 0,5g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 23.04.2025r.

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 ze szczypt 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 glut psz kasza pęczak na sypko 200 glut jęczm sałatka z buraka i cebuli 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 rukola 20	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2447kcal, Białko 101,1g, Tłuszcz 106g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,9g, Węglowodany 270,9g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 33,7g, Sól 7,3g						
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 kons 30 soja pomidor 50 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata ziel. 20	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2309kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 88,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33g, Węglowodany 292,2g, w tym Cukry proste 88,6g, Błonnik 27,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (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 kons 30 soja sałata ziel. 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Schab mielony duszony w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jęczm 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	kefir nat 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2326kcal, Białko 101,1g, Tłuszcz 88,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,7g, Węglowodany 299,5g, w tym Cukry proste 94,8g, Błonnik 24,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka jaja 50 jaja szynka kons 30 soja sałata ziel. 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jęczm 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 66g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,4g, Węglowodany 297,7g, w tym Cukry proste 88,4g, Błonnik 23,3g, Sól 7,2g						
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 kons 30 soja sałata ziel. 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 połędw dr 30 soja mle	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jęczm 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2453kcal, Białko 109,2g, Tłuszcz 97g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38g, Węglowodany 306,3g, w tym Cukry proste 87,9g, Błonnik 25,1g, Sól 7,5g						
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 jęczm żyt pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz połędwica dr 30 soja mleko	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jęczm 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz sałata ziel z olejem 20 woda z cytryną 250	kefir nat 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żył szyn got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2214kcal, Białko 109,9g, Tłuszcz 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,6g, Węglowodany 251,4g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 39,6g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jęczm 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz sałata ziel z olejem 20 woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1985kcal, Białko 96g, Tłuszcz 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,1g, Węglowodany 220,7g, w tym Cukry proste 41,2g, Błonnik 34,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	kefir nat 200 mle
Wart odżyw. Energia 2021kcal, Białko 104,6g, Tłuszcz 115,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 50g, Węglowodany 121,6g, w tym Cukry proste 53,5g, Błonnik 9,2g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretk owoc 150 **Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 20g, Błonnik 0g0, Sól 0g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 24.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja pomidor 80 roszponka 20 pomarańcza 100		Grysikowa 300 glut psz seler Kotlet pożarski z kurczaka smażony 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 285,4g, w tym Cukry proste 67,5g, Błonnik 35,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja pomidor 80 roszponka 20 pomarańcza 100		Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko pomidor 80 sałata lodowa 30	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2249kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,3g, Węglowodany 270,4g, w tym Cukry proste 67,2g, Błonnik 25,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja roszponka 20	pomarańcza 100	Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek z koper. 100 mleko	Kisiel inst. 150
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 67,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,7g, Węglowodany 284,7g, w tym Cukry proste 76g, Błonnik 22,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja roszponka 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Kisiel inst. 150
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,5g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 21,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja roszponka 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50 soja,	Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Kisiel inst. 150
Wart odżyw. Energia 2397kcal, Białko 107,8g, Tłuszcze 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,7g, Węglowodany 297,7g, w tym Cukry proste 82,1g, Błonnik 23,7g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja roszponka 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kis 50 gorcz parówka 50 soja,	Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wielowocowy b/c 250	sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Graha 30 glut psz żył polęd dr 30 soja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 118,3g, Tłuszcze 62,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,8g, Węglowodany 240g, w tym Cukry proste 40,7g, Błonnik 38,6g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenerytyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja roszponka 20		Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wielowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1845kcal, Białko 96g, Tłuszcze 53,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,6g, Węglowodany 206,8g, w tym Cukry proste 35,8g, Błonnik 33,6g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2038kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 130,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,7g, Węglowodany 107,3g, w tym Cukry proste 33,8g, Błonnik 8,6g, Sól 4,9g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.