

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 19.01.2024r.

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 jajko got 1 szt jaja pasta z wędlin 30 soja mleko glu psz pomid 80 szpinak 20 banan 180		Krupnik z ziemniakami 300 glut jęczm seler ryba smażona z sosem greckum 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki 200 roszponka z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 60 mleko rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc -warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 87g, Tłuszcz 77,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38g, Węglowodany 303,1g, Cukry proste 91,7g, Błonnik 31,3g, Sól 5,1g						
LEKKOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja pasta z wędlin 30 soja mleko glut psz pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Krupnik z ziemniakami 300 glut jęczm seler pulpet z ryby duszony w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 roszponka z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały 100 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc -warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2237kcal, Białko 88,7g, Tłuszcz 67,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,7g, Węglowodany 301,8g, Cukry proste 91,3g, Błonnik 23,3g, Sól 5g						
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got 50 jaja pasta z wędlin 30 soja mleko glut psz sałata ziel 20	Banan 180	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 100 mleko pomidor b/sk 100	Mus owoc -warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2272kcal, Białko 88g, Tłuszcz 73,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35g, Węglowodany 298,6g, Cukry proste 90,7g, Błonnik 23,1g, Sól 4,1g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja pasta z wędlin 30 soja mleko glut psz sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 100 mleko	Mus owoc -warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 91,1g, Tłuszcz 60,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,7g, Węglowodany 297,4g, Cukry proste 88,5g, Błonnik 22,4g, Sól 4,5g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 gluten psz masło ¹⁵ mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja pasta z wędlin 30 soja mleko glut psz sałata ziel 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jabłko got 150 szynka got 30 soja	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 100 mleko	Manna na ml 200 glut psz mle
Wart odżyw. Energia 2399kcal, Białko 98,4g, Tłuszcz 78,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 40g, Węglowodany 303,4g, Cukry proste 82g, Błonnik 22,3g, Sól 4,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt jajko got 1 szt jaja pasta z wędlin 30 soja mleko glut psz sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	j.w. kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr 140 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 100 mleko	Graham 30 glut psz żyt pol dr 30 soja sał lo
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 113,9g, Tłuszcz 63,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29g, Węglowodany 259,6g, Cukry proste 60,8g, Błonnik 36,2g, Sól 5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęczm żyt jajko got 1 szt jaja pasta z wędlin 30 soja mleko glut psz sałata ziel 20		j.w. kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 100 mleko	Skyr 140 mleko
Wart odżyw. Energia 1888kcal, Białko 99g, Tłuszcz 58,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,6g, Węglowodany 217,5g, Cukry proste 59,9g, Błonnik 28,5g, Sól 4,6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten jęczm jajko seler	Mus owoc - warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Manna na ml 200 gl psz mle
Wart odżyw. Energia 1860kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 72,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,1g, Węglowodany 159,1g, Cukry proste 24,8g, Błonnik 5,5g, Sól 1,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Biszkopty 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc b/c 250 **Wart. Odżyw:** Energia 110kcal, Białko 2,7g, Tłuszcz 1,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,3g, Węglowodany 18g, Cukry proste 11,1g, Błonnik 0,3g, Sól 0,1g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 20.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mle glut jęcz żyt kurczak got 30 soja szynka got 30 soja papryka kons 50 gor rokola 20 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 mleko glut psz jaja seler kasza jęczm got 200 glut jęczm sałatka z ogórka kisz z kukur i papr. 130 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta 30	kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2214kcal, Białko 95,1g, Tłuszcz 74,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,5g, Węglowodany 279g, Cukry proste 55,3g, Błonnik 35,4g, Sól 6,1g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mle glut jęcz żyt kurczak got 30 soja szynka got 30 soja pomidor 80 roszonek 20 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 mleko glut psz jaja seler kasza jęczm got 200 glut jęczm cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta 30	kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2201kcal, Białko 96g, Tłuszcz 73,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,4g, Węglowodany 273,8g, Cukry proste 40,1g, Błonnik 31g, Sól 5,4g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 gluten psz kawa z ml 250 mle glut jęcz żyt masło 15 mleko kurczak got 30 soja szynka got 30 soja roszonek 20 pomidor b/sk 100	Pomarańcza 100	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja sałata ziel 20 plastry marchewki got 30	Jabłko praż 150
Wart odżyw.	Energia 2165kcal, Białko 90,3g, Tłuszcz 69,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,4g, Węglowodany 283,7g, Cukry proste 70,1g, Błonnik 34,8g, Sól 5,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja szynka got 30 soja roszonek 20	Jabłko praż. 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2142kcal, Białko 96,7g, Tłuszcz 61,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,3g, Węglowodany 286,4g, Cukry proste 73,5g, Błonnik 32,8g, Sól 5,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja szynka got 30 soja roszonek 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2342kcal, Białko 96,5g, Tłuszcz 87,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,7g, Węglowodany 281,6g, Cukry proste 76,4g, Błonnik 30g, Sól 5,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt kurczak got 30 soja szynka got 30 soja roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz pasta z jaj 50 jaja	j.w.	kefir 200 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham 30 glut psz żyt ser biały 50 mle sał
Wart odżyw.	Energia 2190kcal, Białko 111,6g, Tłuszcz 75,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,1g, Węglowodany 250,7g, Cukry proste 53,9g, Błonnik 39g, Sól 6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mle jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt kurczak got 30 soja szynka got 30 soja roszonek 20		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	kefir 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1803kcal, Białko 89,1g, Tłuszcz 58,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,5g, Węglowodany 215,8g, Cukry proste 53,4g, Błonnik 33,3g, Sól 4,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna zmiKS z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajo	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajo seler	kefir 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler gluten psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw.	Energia 1712kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 77,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,5g, Węglowodany 155,8g, Cukry proste 34,8g, Błonnik 5,5g, Sól 1,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretka owoc 150 Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcz 0g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0g, Węglowodany 15g, Cukry proste 15g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 21.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko kakao z ml 250 mleko serek wiejski 150 mleko polędwica dr 30 soja mleko rzodkiewka 30 ogórek ziel. 50 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udka pieczone konwekc. 150 ziemniaki 200 sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2283kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 81,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,1g, Węglowodany 273,1g, Cukry proste 92,1g, Błonnik 29,4g, Sól 6,3g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kakao z ml 250 mleko serek wiejski 150 mleko polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko got		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2277kcal, Białko 105,9g, Tłuszcze 70,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,3g, Węglowodany 272,6g, Cukry proste 90,2g, Błonnik 28,4g, Sól 6,3g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kakao z ml 250 mleko serek wiejski 150 mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20 pomidor b/sk 100	Jabłko praż 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja pomidor b/sk 100	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2232kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 78,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,5g, Węglowodany 267,2g, Cukry proste 88,7g, Błonnik 27,4g, Sól 6,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao z ml 250 mleko serek wiejski 150 mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko praż 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 70,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,7g, Węglowodany 267,9g, Cukry proste 81,7g, Błonnik 27,4g, Sól 6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 gluten psz masło ¹⁵ mleko kakao z ml250 mleko serek wiejski 150 mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jabłko got 150 tuńczyk 30 ryba	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2409kcal, Białko 116,3g, Tłuszcze 87,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,4g, Węglowodany 273,8g, Cukry proste 79,5g, Błonnik 26,4g, Sól 7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao z ml b/c 250 mleko serek wiejski 150 mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	j.w. herbata owoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt kurczak got 30 sel soj mle sał.lodowa
Wart odżyw.	Energia 2264kcal, Białko 118,4g, Tłuszcze 75g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32g, Węglowodany 250,6g, Cukry proste 65,7g, Błonnik 32,1g, Sól 7,1g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao z ml b/c 250 mleko serek wiejski 150 mleko polędwica dr 30 soja mleko		j.w. herbata owoc. 250		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1961kcal, Białko 113,8g, Tłuszcze 74,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,1g, Węglowodany 217,3g, Cukry proste 55,7g, Błonnik 24,7g, Sól 5,3					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz mleko	Makaron na ml 200 glut psz mleko
Wart odżyw.	Energia 1713kcal, Białko 121g, Tłuszcze 85,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37g, Węglowodany 155,7g, Cukry proste 43g, Błonnik 9,2g, Sól 1,3					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciastka maśl.30 **mleko glut psz jaja orze** Energia 161kcal, Białko 2,7g, Tłuszcze 6,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 3,3g, Węglowodany 21g, Cukry proste 6,3g, Błonnik 0g, Sól 0,3

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 22.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 paróweczka drob. 60 mleko szynka got 30 soja keczup 10 papryka czerw. 50 roszponka 20 mandarynka 100		Grochowa 300 glut psz seler Naleśniki smażone z serem i cukrem pudrem 300 (2 szt) mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 polędwica drob 60 soja mleko ćwikła z chrzanem 50 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2277kcal, Białko 79,2g, Tłuszcze 75,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,1g, Węglowodany 314,8g, Cukry proste 98,5g, Błonnik 33,4g, Sól 5,7g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka drob. 60 mleko szynka got 30 soja keczup 10 pomidor 80 roszone 20 mandarynka 100		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Leniwe pierogi z masłem 200 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica drob 60 soja mleko pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2186kcal, Białko 84,3g, Tłuszcze 67,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,5g, Węglowodany 296,5g, Cukry proste 84,7g, Błonnik 30,5g, Sól 6,8g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka drob. 60 mleko keczup 10 szynka got 30 soja roszponka 20	Mandarynka 100	Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Leniwe pierogi z masłem 200 mleko glut psz jaja marchewka oprósz.100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica drob 60 soja mleko pomidor b/sk 100 sałata ziel	kisiel błyskaw. 200
Wart odżyw.	Energia 2161kcal, Białko 82,2g, Tłuszcze 67g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,2g, Węglowodany 304,3g, Cukry proste 89,6g, Błonnik 26,2g, Sól 6,7g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 60 soja roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica drob 60 soja mleko	kisiel błyskaw. 200
Wart odżyw.	Energia 2138kcal, Białko 84,1g, Tłuszcze 55,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29,5g, Węglowodany 308,2g, Cukry proste 91,4g, Błonnik 25,2g, Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur. na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 paróweczka drob. 60 mleko szynka got 30 soja roszone 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jabłko got 150 paszt dr 40 glu psz jaja soja sel mle	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica drob 60 soja mleko	kisiel błyskaw. 200
Wart odżyw.	Energia 2326kcal, Białko 81,7g, Tłuszcze 73,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38g, Węglowodany 325,2g, Cukry proste 93,4g, Błonnik 20,5g, Sól 6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko soja paróweczka drob. 60 mleko szynka got 30 soja roszone 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kis 50 gor paszt dr 40 glu psz jaja soja sel mle	Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Leniwe pierogi z masłem 200 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	sok warzywny 150 seler	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica drob 60 soja mleko	Grah 30 glut psz żył sopoc 30 soja roszone 10
Wart odżyw.	Energia 2179kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 68,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,5g, Węglowodany 261,2g, Cukry proste 58,9g, Błonnik 36g, Sól 6,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko szynka got 60 soja roszone 20		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Leniwe pierogi z masłem 200 mleko glut psz jaja surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica drob 60 soja mleko	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1870kcal, Białko 83,8g, Tłuszcze 55,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,6g, Węglowodany 220,7g, Cukry proste 51,1g, Błonnik 29,4g, Sól 5,4g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz żył jajko seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1880kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 77,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,5g, Węglowodany 154,8g, Cukry proste 43,4g, Błonnik 11,4g, Sól 1,6g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

JADŁOSPIS na dzień 23.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Lane ciasto na mleku 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja kurczak got 30 soja sałata lodowa 30 pomidor 80 kiwi 100		Ogórkowa z ryżem 300 mle glut psz seler gor Rolada z indyka z pieca konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki 200 surówka z czerwonej kapusty 120 gor woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 110 mleko ryba rzodkiewka 30 rukola 20	mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 77,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35g, Węglowodany 316,1g, Cukry proste 85,1g, Błonnik 31,4g, Sól 5,7g						
LEKKOSTRAWNA (2)	Lane cias na mle 300 mle glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja kurczak got 30 soja sałata lodowa 30 pomidor 80 kiwi 100		Koperkowa z ryżem 300 seler Rolada z indyka z pieca konwek. 100 glut psz jaja ziemniaki 200 jarzynka dusz z pieca z masłem 100 seler mleko woda z cytryną 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 110 mleko ryba pomidor 80 roszonek 20	mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2204kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 62,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,6g, Węglowodany 291,6g, Cukry proste 71g, Błonnik 26,2g, Sól 4,2g						
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Lane ciasto na mleku 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got 1 szt jaja kurczak got 30 soja roszonek 20	Kiwi 100	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 mleko	mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 69,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,5g, Węglowodany 293,2g, Cukry proste 70,1g, Błonnik 22,3g, Sól 4,3g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na mleku 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja kurczak got 30 soja roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 110 mleko ryba	mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 111,7g, Tłuszcze 51g, Nasycone kw. Tłuszczowe 26,4g, Węglowodany 311,1g, Cukry proste 76,1g, Błonnik 23,7g, Sól 4,6g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na mleku 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło ¹⁵ mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja kurczak got 30 soja roszonek 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 110 mleko ryba	Manna na ml 200 glut psz mleko
Wart odżyw. Energia 2356kcal, Białko 117,7g, Tłuszcze 70,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,6g, Węglowodany 304,3g, Cukry proste 69,1g, Błonnik 21,7g, Sól 5,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c mleko 250 jajko got 1 szt jaja kurczak got 30 soja sałata lodowa	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz	j.w.	surówka z czerwonej kapusty 120 gor	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 110 mleko ryba rukola 10	Grah 30 glut psz żyt szyn dr 30 soja roszonek 10
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 125,7,7g, Tłuszcze 65g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29,4g, Węglowodany 275,5g, Cukry proste 60,4g, Błonnik 35,2g, Sól 6,9g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c mleko 250 jajko got 1 szt jaja kurczak got 30 soja roszonek 20		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńcz 110 mleko ryba rukola 10	j.w
Wart odżyw. Energia 1808kcal, Białko 117,5g, Tłuszcze 46,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,8g, Węglowodany 228,8g, Cukry proste 50,4g, Błonnik 29,1g, Sól 4,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto 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	mus owoc-warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Manna na ml 200 gl psz mle
Wart odżyw. Energia 1868kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 79,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,6g, Węglowodany 157,1g, Cukry proste 33,8g, Błonnik 11,4g, Sól 1,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Jogurt owoc 150 mleko Energia 107kcal, Białko 6g, Tłuszcze 0,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,2g, Węglowodany 21g, Cukry proste 19g, Błonnik g, Sól 0,2g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 24.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL	
PEŁNA (1)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 tofu 40 soja kielbasa szynkowa 30 soja sałata zie 20 ogórk kons 50 gorcz jabłko 150		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka wędzony 60 soja sałata lodowa 30 papryka czerwona 50	Skyr nat 140	
Wart odżyw.	Energia 2239kcal, Białko 108,2g, Tłuszcz 63,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,6g, Węglowodany 311g, Cukry proste 84,3g, Błonnik 28,8,4g, Sól 6,2g						
LEKKOSTRAWNA (2)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka wędzony 60 soja sałata lodowa 30 pomidor 80	Skyr nat 140	
Wart odżyw.	Energia 2285kcal, Białko 106,8g, Tłuszcz 68,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,3g, Węglowodany 299g, Cukry proste 84,7g, Błonnik 22,9g, Sól 6g						
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Gulasz schabowy duszony z sosem 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka wędzony 60 soja pomidor b/sk 100	Skyr nat 140+ dżem 30	
Wart odżyw.	Energia 2232kcal, Białko 99,4g, Tłuszcz 66,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,2g, Węglowodany 297,8g, Cukry proste 90,1g, Błonnik 19,7g, Sól 5,6g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowoc. 250		Bułka 100 gluten psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędzony 60 soja	Skyr nat 140	
Wart odżyw.	Energia 2204kcal, Białko 124g, Tłuszcz 56,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27g, Węglowodany 296g, Cukry proste 84,8g, Błonnik 19,5g, Sól 4,8g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędzony 60 soja	Skyr nat 140	
Wart odżyw.	Energia 2338kcal, Białko 107,8g, Tłuszcz 74,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,6g, Węglowodany 297,3g, Cukry proste 79,7g, Błonnik 19,1g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko pasztet dr 40 glut psz jaja soja seler mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórk kisz 50 gorcz tofu 30 soja	j.w. kompot b/c		Sok pomid 150	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka wędzony 60 soja	Graham 30 glut psz żyt szyn got soja
Wart odżyw.	Energia 2172kcal, Białko 114,1g, Tłuszcz 62,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,7g, Węglowodany 266,3g, Cukry proste 56,9g, Błonnik 35,1g, Sól 6,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko szynka kons 60 soja sałata ziel 20		j.w. kompot b/c		Graham 80 gluten psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka wędzony 60 soja	Sok pomid 150	
Wart odżyw.	Energia 1817kcal, Białko 89,8g, Tłuszcz 54,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,1g, Węglowodany 229,3g, Cukry proste 51,1g, Błonnik 27,8g, Sól 4,4g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Ryż na ml 200 mle	
Wart odżyw.	Energia 1664kcal, Białko 101,2g, Tłuszcz 70,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,5g, Węglowodany 203,6g, Cukry proste 48,5g, Błonnik 13g, Sól 1,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150 Energia 24kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,01g, Węglowodany 25,7g, Cukry proste 7, Błonnik 0,5g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 25.01.2024r.

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 pasta z makreli ze szczyp. 30 ryba szynka drob 30 soja pomidor 80 roszonek 20 mandarynka 100		Fasolowa 300 glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2279kcal, Białko 106,3g, Tłuszcz 79g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,6g, Węglowodany 296,8g, Cukry proste 66,5g, Błonnik 34,8g, Sól 5g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja pomidor 80 roszonek 20 mandarynka 100		Brokułowa Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 108,6g, Tłuszcz 58,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,1g, Węglowodany 312,8g, Cukry proste 70,7g, Błonnik 23,6g, Sól 5,2g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja roszonek 20	Mandarynka 100	Brokułowa Potrawka z kurczaka duszona w sosie 80/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr.100 gluten psz napój owoc 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor b/sk 100	Kisiel błyskaw. 150
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 100,8g, Tłuszcz 57,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,4g, Węglowodany 326,6g, Cukry proste 77,6g, Błonnik 22,4g, Sól 4,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20	Jabłko got 150	Brokułowa Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc 250		Bułka 100 gluten psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2187kcal, Białko 113,4g, Tłuszcz 45,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,7g, Węglowodany 315,7g, Cukry proste 76,6g, Błonnik 24g, Sól 5,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Brokułowa Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 napój owoc 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Manna na ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia 2355kcal, Białko 116,9g, Tłuszcz 66,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 37,6g, Węglowodany 329,3g, Cukry proste 78,5g, Błonnik 22,8g, Sól 5,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	Brokułowa Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 mleko glut ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Grah 30 glut psz żyt filet z ind 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2179kcal, Białko 118,3g, Tłuszcz 50,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 41g, Węglowodany 289,9g, Cukry proste 57,3g, Błonnik 37,7g, Sól 6,3g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 30 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20		Brokułowa Pierś z kurczaka duszona w sosie 80/100 mleko glut ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot b/c 250		Graham 80 gluten psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1810kcal, Białko 102,7g, Tłuszcz 40,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,8g, Węglowodany 252,9g, Cukry proste 51,3g, Błonnik 30,9g, Sól 4,8g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Manna na ml 200 glu psz mle
Wart odżyw.	Energia 1883kcal, Białko 112,6g, Tłuszcz 83g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,6g, Węglowodany 162,1g, Cukry proste 53g, Błonnik 11,1g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciasto drożdżowe 50 Energia 140kcal, Białko 4,2g, Tłuszcz 3,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe g, Węglowodany 24g, Cukry proste 5,5g, Błonnik 0,8g, Sól 0,02g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

