

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 20.12.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z fasoli z majeran. 40 sopočka 30 <b>soja</b> rukola 10 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z makaron .300 <b>glut psz jaja seler</b> Kotlet z ryby smaż. 110 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z kisz. kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica z ind. 60 <b>soja mleko</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sał.lod 30	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2312kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 63,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 321,6g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 30,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> sałata ziel 20 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z makaron .300 <b>glut p1sz jaja seler seler</b> Pulpet z ryby dusz. w sosie 100/100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z pieca konw. z olejem kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica z ind. 60 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sał.lod 30	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2249kcal, Białko 96,1g, Tłuszcz 62,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 315,9g, w tym Cukry proste 86g, Błonnik 24,8g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> sałata ziel 20	banan 180	Koperkowa z makaron .300 <b>glut psz jaja seler</b> Pulpet z ryby dusz. w sosie 100/100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z pieca konw. z olejem kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind. 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko +</b> dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2280kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 62,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 311,9g, w tym Cukry proste 92,1g, Błonnik 24,3g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskołuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 30 <b>soja</b> dżem 25 sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z makaron .300 <b>glut psz jaja seler</b> Pulpet z ryby dusz. w sosie 100/100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z pieca konw. z olejem kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind. 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2191kcal, Białko 94,9g, Tłuszcz 44,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 314,3g, w tym Cukry proste 89,7g, Błonnik 23,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Koperkowa z lanym cias.300 <b>glut psz jaja seler</b> Pulpet z ryby dusz. w sosie 100/100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z pieca konw. z olejem kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind. 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2287kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 72,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 283,6g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 19,5g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopočka 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser biały 50 <b>mleko</b>	Koperkowa z makaron .300 <b>glut psz jaja seler</b> Pulpet z ryby dusz. w sosie 100/100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z pieca konw. z olejem surówka z kisz. kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind. 60 <b>soja mleko</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> szyn kons 30 <b>soja</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2187kcal, Białko 113,4g, Tłuszcz 55,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 255,1g, w tym Cukry proste 54,8g, Błonnik 32,6g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopočka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20		Koperkowa z makaron .300 <b>glut psz jaja seler</b> Pulpet z ryby dusz. w sosie 100/100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z pieca konw. z olejem surówka z kisz. kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind. 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1813kcal, Białko 89g, Tłuszcz 48,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21.2g, Węglowodany 218,9g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 23,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Koperkowa z makaron .300 <b>glut psz jaja seler</b> zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Kisiel błysk 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kefir nat 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> <b>Wart odżyw.</b> Energia 2004kcal, Białko 79,9g, Tłuszcz 122,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54,6g, Węglowodany 107,5g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 6,5g, Sól 4,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc. Błyskawiczny 150 **Wart odżyw.** Energia 86kcal, Białko 0g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 10,2g, Błonnik 0g0, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

**SP ZOZ Olawa**
**JADŁOSPIS na dzień 21.12.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz glut żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 10 papryka kons 50 <b>gorcz</b> jabłko 100		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 <b>mleko glut psz seler gorcz</b> kasza jęczm. 200 woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2272kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 60,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 298,6g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 26,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 10 pomidor 80 jabłko 100		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2241kcal, Białko 94,2g, Tłuszcze 59,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 310,5g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 25,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 10	Jabłko 100	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2246kcal, Białko 91g, Tłuszcze 60,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 328,1g, w tym Cukry proste 94,7g, Błonnik 22,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>glut żyt</b> pasta z białka jaja 50 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2188kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 47g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,5g, Węglowodany 333g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 22,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopocka 30 <b>soj</b>	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2356kcal, Białko 95,9g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 336,4g, w tym Cukry proste 93,2g, Błonnik 22,9g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> sałata ziel z olejem 20 woda z cytr. 250	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> filet z in 30 <b>soja</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2201kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 56,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,4g, Węglowodany 266,2g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 31,5g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b>		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> sałata ziel z olejem 20 woda z cytr. 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1824kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 51,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 240,5g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 26g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2070kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 116,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.45,1g, Węglowodany 124,6g, w tym Cukry proste 41,6g, Błonnik 8,6g, Sól 5,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. chałka 50 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 270kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 7,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 3,8g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 5,5g, Błonnik 0,9g, Sól 0,4g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 22.12.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek ze szczyp. 50 <b>mleko</b> parówka wp. 50 keczup 10 rzodkiewka 30 szpinak 10 pomarańcza 100		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koperk. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> ,herbata 250 szynka dr 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2291kcal, Białko 97,9g, Tłuszcz 79,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31g, Węglowodany 276,1g, w tym Cukry proste 72,6g, Błonnik 25,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> parówka wp. 50 keczup 10 pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koperk. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka dr 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2237kcal, Białko 94,8g, Tłuszcz 79g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31g, Węglowodany 272,6g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 22,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> parówka wp. 50 sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka dusz. siekana w sosie koperk. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr. z olej.100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka dr 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2283kcal, Białko 94,2g, Tłuszcz 79g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 82,9g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> połędwica dr 60 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka dusz. siekana w sosie koperk. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr. z olej.100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka dr 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2186kcal, Białko 97g, Tłuszcz 54,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 302,5g, w tym Cukry proste 95,1g, Błonnik 20,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> parówka wp. 50 sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 połędw dr 30 <b>soja mle</b>	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka dusz. siekana w sosie koperk. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr. z olej.100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka dr 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2375kcal, Białko 101g, Tłuszcz 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,5g, Węglowodany 303,5g, w tym Cukry proste 89,7g, Błonnik 20,7g, Sól 7,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> parówka wp. 50 rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> połędw dr 30 <b>soja mleko</b>	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koperk. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka dr 60 <b>soja</b>	Grah 30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> sał.lo
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2220kcal, Białko 109,5g, Tłuszcz 79,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 249,6g, w tym Cukry proste 43,3g, Błonnik 30,5g, Sól 7,8g						
UBOGO- ENERGETYCZNA (8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> szynka dr 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koperk. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka dr 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1810kcal, Białko 90,1g, Tłuszcz 56,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 217,5g, w tym Cukry proste 50,5g, Błonnik 23,6g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja glut psz</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	krupnik 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut jęczm jaja seler</b>	Mus warzyw - owoc 100 <b>sel</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2020kcal, Białko 107,1g, Tłuszcz 111,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.45,7g, Węglowodany 119,6g, w tym Cukry proste 47.8g, Błonnik 9,6g, Sól 4,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus warzywno-owoc 100 **seler** **Wart odżyw.** Energia 58kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,3w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0,05g, Węglowodany 12,2g, w tym Cukry proste 11,5g, Błonnik 1,7g, Sól 0g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 23.12.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp 50 <b>ryba</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> ogórek ziel 50 pomidor 80 jabłko 150		Grochowa 300 <b>glut psz seler</b> Rolada z indyka z pieca konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> marchewka tarta z olejem 30 roszonek 10	Sok pomidor. 150
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 2357kcal, Białko 111,7g, Tłuszcz 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 318,8g, w tym Cukry proste 82,2g, Błonnik 37,1g, Sól 7,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z kop. 50 <b>ryba</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Rolada z indyka z pieca konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. z olejem 100 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> marchewka tarta z olejem 30 roszonek 10	Sok pomidor. 150
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 2287kcal, Białko 106,7g, Tłuszcz 62,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 288,9g, w tym Cukry proste 75,2g, Błonnik 25,7g, Sól 7,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut</b> polędwica z ind 60 <b>soja mleko psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sałata ziel 20	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Rolada z indyka z pieca konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. z olejem 100 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 2226kcal, Białko 98,1g, Tłuszcz 58,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,6g, Węglowodany 308,4g, w tym Cukry proste 82,6g, Błonnik 20,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z kop. 50 <b>ryba</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Rolada z indyka z pieca konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. z olejem 100 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 2185kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 46,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 310,3g, w tym Cukry proste 83,3g, Błonnik 20,3g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z kop. 50 <b>ryba</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Rolada z indyka z pieca konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. z olejem 100 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 2342kcal, Białko 112,3g, Tłuszcz 66,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 318,5g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 20,9g, Sól 7,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z kop. 50 <b>ryba</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka got 30 <b>soja</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Rolada z indyka z pieca konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. z olejem 100 sałatka z ogórka kisz z olejem 120 kompot wieloowoc 250	Sok pomidor. 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> paszt dr 40 <b>mle soj glut psz seler</b>
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 2207kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 59,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 264,6g, w tym Cukry proste 58,4g, Błonnik 30,6g, Sól 7,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z kop. 50 <b>ryba</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Rolada z indyka z pieca konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. z olejem 100 sałatka z ogórka kisz z olejem 120 kompot wieloowoc 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b>	Sok pomidor. 150
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 1908kcal, Białko 87,1g, Tłuszcz 51,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 229,5g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 25,1g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Żurek lekki zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żyt jaja seler</b>	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odzyw.</b>	Energia 2032kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 110g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.44,3g, Węglowodany 107,6g, w tym Cukry proste 41,8g, Błonnik 7,8g, Sól 5,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko** **Wart odzyw.** Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcz 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 24.12.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznic na parze ze szcz.70 <b>jaja</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 ogórek kons 50 <b>gorcz</b>		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> .kompot z suszu 250 barszcz czysty 200 <b>seler</b> uszka z boczn. 100 <b>glut psz jaja</b> śledź maryn. z ceb 50 <b>ryba gorcz</b> , ryba smaź 50 <b>ryba glut psz</b> ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b> sałata ziel 20	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odzyw.</b> Energia 3260kcal, Białko 124,6g, Tłuszcz 112g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,9g, Węglowodany 450,3g, w tym Cukry proste 122,5g, Błonnik 35,5g, Sól 8,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> pomidor 80 sałata lod 30		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kompot z suszu 250 barszcz czysty 200 <b>seler</b> uszka z serem i ziem. 100 <b>glut psz jaja mleko</b> , ryba pieca w jarzyn 50/50 <b>ryba glut psz seler</b> , ryba w galar 100 <b>ryba seler</b> ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b> sałata ziel 20	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odzyw.</b> Energia 2958kcal, Białko 123,5g, Tłuszcz 81,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,7g, Węglowodany 430,7g, w tym Cukry proste 126,2g, Błonnik 34,7g, Sól 8,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> sałata ziel 20		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kompot z suszu 250 barszcz czysty 200 <b>seler</b> uszka z serem i ziem. 100 <b>glut psz jaja mleko</b> , ryba pieca w jarzyn 50/50 <b>ryba glut psz seler</b> , ryba smaź 50 <b>ryba glut psz</b> ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b> sałata ziel 20	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odzyw.</b> Energia 3081kcal, Białko 118,3g, Tłuszcz 90,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 439,2g, w tym Cukry proste 123,2g, Błonnik 31,6g, Sól 8,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> kompot z suszu 250 masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor b/sk 100 barszcz czysty 200 <b>seler</b> uszka z serem i ziem. 100 <b>glut psz jaja mleko</b> , ryba z pieca w jarzyn 50/50 <b>ryba glut psz seler</b> , ryba w galar 100 <b>ryba seler</b> ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b>	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odzyw.</b> Energia 2517kcal, Białko 110,4g, Tłuszcz 62,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24g, Węglowodany 404,3g, w tym Cukry proste 120,8g, Błonnik 32,2g, Sól 8,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 pasta z tuńcz 30 <b>ryba</b> jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 250	Kisiel 150	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kompot z suszu 250 pomidor b/sk 100 barszcz czysty 200 <b>seler</b> uszka z serem i ziem. 100 <b>glut psz jaja mleko</b> , ryba w jarzyn 50/50 <b>ryba glut psz seler</b> , ryba w galar 100 <b>ryba seler</b> ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b>	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odzyw.</b> Energia 3164kcal, Białko 136,5g, Tłuszcz 91,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,4g, Węglowodany 442,2g, w tym Cukry proste 132,1g, Błonnik 35,9g, Sól 8,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gor</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami i cynamonem b/c 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> kompot wieloowoc b/c 250	Skyr nat 140 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 kompot z suszu b/c 250 pomidor 80 barszcz czysty 200 <b>seler</b> uszka z boczn. 100 <b>glut psz jaja</b> , ryba smaź 50 <b>ryba glut psz</b> , ryba w galar 100 <b>ryba seler</b> ciasto droż.50 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> tofu 30 <b>soja</b>
<b>Wart odzyw.</b> Energia 2486kcal, Białko 138,9g, Tłuszcz 67,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 330,5g, w tym Cukry proste 85g Błonnik 46,2g, Sól 8,6g						

UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> sałata ziel 20		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 b/c <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> kompot wielowoc.b/c 250		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 kompot z suszu b/c 250 barszcz czysty 200 <b>seler</b> uszka z boczn. 100 <b>glut psz jaja</b> , ryba smaż 50 <b>ryba glut psz</b> , ryba w galar 100 <b>ryba seler</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odzyw.</b> Energia 2251kcal, Białko 117,7g, Tłuszcz 64,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 313,6g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 40,1g, Sól 8,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion warzy 200 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks ze śmietaną i żółtkiem 300 <b>gluten psz jaja seler</b>	Skyr nat 140 <b>mleko</b>	barszcz czerwony zmiks. z 300 <b>seler gluten psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odzyw.</b> Energia 2039kcal, Białko 135,6g, Tłuszcz 117,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.48,7g, Węglowodany 112,7g, w tym Cukry proste 22,8g, Błonnik 8,5g, Sól 4,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw: ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odzyw.** Energia 243kcal, Białko 8,4g, Tłuszcz 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 28,9g, w tym Cukry proste 5,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 25.12.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao z ml 250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja</b> <b>mleko</b> papryka czerw 50 roszponka 10 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b> mandarynka 100		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka piecz z pieca konwek.150 ziemniaki got.200 sałatka z buraka i ceb z olejem 120 kompot wieloowoc . 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>gluten psz żył jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 50 <b>soja</b> jajko 50 <b>jaja</b> sos tatar. 50 <b>mleko jaja gorcz</b> sał.lod 30 pomidor 80	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2489kcal, Białko 106,2g, Tłuszcz 102,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 388,7g, w tym Cukry proste 106,5g, Błonnik 27,2g, Sól 7,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao z ml 250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja mleko</b> roszponka 10 pomidor 80 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b> mandaryn 100		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got.200 buraczki opr. 100 <b>glut</b> <b>psz</b> kompot wieloowoc . 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 50 <b>soja</b> jajko 50 <b>jaja</b> sał.lod 30 pomidor 80	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2308kcal, Białko 99,2g, Tłuszcz 77,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 305,7g, w tym Cukry proste 104,2g, Błonnik 22,2g, Sól 7,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao z ml 250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja mleko</b> roszponka 10 pomidor 80 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>	mandarynka 100	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Potrawka z kurczak dusz w sosie 180 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got.200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowoc . 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 50 <b>soja</b> pasta z jajka 50 <b>jaja</b> pomidor b/sk 80	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2264kcal, Białko 98,2g, Tłuszcz 77,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 300g, w tym Cukry proste 103,5g, Błonnik 19,2g, Sól 7,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kakao z ml 250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut</b> <b>psz jaja orzechy</b>	mandarynka 100 Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got.200 buraczki opr. 100 <b>glut</b> <b>psz</b> kompot wieloowoc . 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor b/sk 100 herbata 250 filet z ind 50 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2213kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 62,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 308,7g, w tym Cukry proste 102,5g, Błonnik 19,2g, Sól 7,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kakao z ml 250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz</b> <b>jaja orzechy</b>	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabł got serek wiej. lekki 150 <b>mleko</b>	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got.200 buraczki opr. 100 <b>glut</b> <b>psz</b> kompot wieloowoc . 250	Jabłko got	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind 50 <b>soja</b> jajko 50 <b>jaja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2484kcal, Białko 106,2g, Tłuszcz 87,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 318,7g, w tym Cukry proste 99,5g, Błonnik 22,2g, Sól 8,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao z ml 250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja</b> <b>mleko</b> sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orzechy</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żył</b> ogór kisz 50 <b>gor</b> serek wiej. lekki 150 <b>mleko</b>	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got.200 buraczki opr. 100 <b>glut</b> <b>psz</b> kompot wieloowoc . 250 rukola z olej. 10	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z ind 50 <b>soja</b> jajko 50 <b>jaja</b> pomidor 80	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żył</b> sopocka 30 <b>soja</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2254kcal, Białko 106,2g, Tłuszcz 74,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 272,5,7g, w tym Cukry proste 61g, Błonnik 27,2g, Sól 8,2g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao z ml b/c b/c250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got.200 buraczki opr. 100 <b>glut</b> <b>psz</b> kompot wieloowoc . 250 rukola z olej.10		Graham 80 <b>gluten psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind 50 <b>soja</b> jajko 50 <b>jaja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2044kcal, Białko 99,8g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 248,7g, w tym Cukry proste 58,5g, Błonnik 25,2g, Sól 7,5g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Rosół zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jaja seler</b>	Budyń ml 150 <b>mle glut psz</b>	Zupa ziemniaczana zmiKS. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2032kcal, Białko 110 Tłuszcz 122,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,7g, Węglowodany 119,7g, w tym Cukry proste 47,5g, Błonnik 7,2g, Sól 4,2g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

**SP ZOZ Oława**

**JADŁOSPIS na dzień 26.12.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>	Pomarańcza 100	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kotlet schab smaź. 100 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki got.200 sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja gorcz</b> woda cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 50 <b>mleko</b> sopočka 50 <b>soja</b> sałata ziel 20 ćwikła z chrz. 50 <b>SO2</b>	Mus owoc-warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2481kcal, Białko 106,2g, Tłuszcz 97,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,7g, Węglowodany 321,7g, w tym Cukry proste 97,5g, Błonnik 27,2g, Sól 8,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod 30 ciasto 80 <b>mle glut psz jaja orze</b>	Pomarańcza 100	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopočka 50 <b>soja</b> sałata ziel 20 buraczki z jabłkiem 50	Mus owoc-warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2256kcal, Białko 98,6g, Tłuszcz 89g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 305,4g, w tym Cukry proste 95,4g, Błonnik ;24g, Sól 8,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>	Pomarańcza 100	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Schab siekany dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopočka 50 <b>soja</b> pomidor 80	Mus owoc-warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2239kcal, Białko 95,7g, Tłuszcz 85,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 290,1g, w tym Cukry proste 92,6g, Błonnik 21,9g, Sól 7,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata ziel 20 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopočka 50 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2209kcal, Białko 98,8g, Tłuszcz 72,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 301,8g, w tym Cukry proste 93,3g, Błonnik 18,1g, Sól 7,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopočka 50 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2379kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 96,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 303,8g, w tym Cukry proste 93,7g, Błonnik 18,4g, Sól 8,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja gorcz</b> cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopočka 50 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynka dr 30 <b>soja</b> sał.lod.30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2244kcal, Białko 111,6g, Tłuszcz 86,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 272,5g, w tym Cukry proste 52,9g, Błonnik 29,8g, Sól 8,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata lodowa 30		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja gorcz</b> cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopočka 50 <b>soja</b>	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1998kcal, Białko 95,5g, Tłuszcz 72,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 253,7g, w tym Cukry proste 48,3g, Błonnik 25,9g, Sól 7,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makarony na ml zmięks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa pomidorowa z ryżem zmięks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Mus owoc-warzyw 150	Zupa jarzynowa zmięks. z mięs 300 <b>seler glut psz mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2073kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 117,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.49,8g, Węglowodany 132,4g, w tym Cukry proste 29,3g, Błonnik 7,7g, Sól 1,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne: podw : deser z jogurtu natur. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 79kcal, Białko 3,5g, Tłuszcz 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 12,7g, w tym Cukry proste 12,7g, Błonnik 0g, Sól 0g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**