

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 22.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznic na parze ze szczyp 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> ogórek ziel 50 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> <i>Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja mleko</i> <i>ziemniaki got. 200 surówka z kiszanej kapusty</i> <i>z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250</i>		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> papryka kons 50 <b>gorcz</b> roszonek 20	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2292kcal, Białko 99,7g, Tłuszcz 82,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 309g, Cukry proste 107,2g, Błonnik 34,1g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got .200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 20	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2275kcal, Białko 95g, Tłuszcz 81,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,4g, Węglowodany 282,4g, Cukry proste 100g, Błonnik 20,4g, Sól 4,6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Banan 180	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko +</b> dżem 25
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2291kcal, Białko 94,4g, Tłuszcz 81,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,4g, Węglowodany 288,6g, Cukry proste 104,1g, Błonnik 19g, Sól 4,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata pasta z białka 50 <b>jaja</b> 250 kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2173kcal, Białko 96,5g, Tłuszcz 63,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 20,9g, Węglowodany 274,4g, Cukry proste 81,8g, Błonnik 20,1g, Sól 4,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka kons 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2373kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 90,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,3g, Węglowodany 275,8g, Cukry proste 79,3g, Błonnik 20,8g, Sól 5,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka kons 30 <b>soja</b>	j.w.  kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> paszt dr40 <b>soj</b> <b>gl psz sel</b> <b>mle jaja</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2211kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 73,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 24g, Węglowodany 257,8g, Cukry proste 53,2g, Błonnik 25,7g, Sól 5,6g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajecznic na parze 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sał. lodo 30		j.w.  kompot wieloowocowy 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1828kcal, Białko 87,6g, Tłuszcz 67,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 21,3g, Węglowodany 196,9g, Cukry proste 49,2g, Błonnik 20g, Sól 4g					
PLYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jajko</b>	Bullion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2056kcal, Białko 86,8g, Tłuszcz 140,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 65g, Węglowodany 105,3g, Cukry proste 27,3g, Błonnik 5,1g, Sól 1,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 Energia 87,6kcal, Białko 0,08g, Tłuszcz 0,08g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 20,5g, Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól g

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

## P ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 23.03.2024r.

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 żyt</b> pasta z makreli ze szczyp. 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Fasolka po bretońsku duszona 250 <b>soja glut</b> <b>psz gorc</b> ziemniaki got 200 ogórek kons. krojony z olejem 50 <b>gorcz</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ćwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b>	Mus owoc- warz. 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2294kcal, Białko 80,9g, Tłuszcz 86,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 29,8g, Węglowodany 301,2g, Cukry proste 78,9g, Błonnik 32,1g, Sól 6,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn got na parze z masłem 100 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 buraczki z jabłkiem 50	Mus owoc- warz. 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2234kcal, Białko 89,5g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 29,8g, Węglowodany 301,2g, Cukry proste 78,9g, Błonnik 32,1g, Sól 6,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopocka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z indyka duszona siekana w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn got na parze z masłem 100 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Mus owoc- warz. 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2201kcal, Białko 81,7g, Tłuszcz 65,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 31,3g, Węglowodany 281,6g, Cukry proste 72,9g, Błonnik 25,5g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>żyty</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn got na parze 100 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Kisiel błys 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2180kcal, Białko 89g, Tłuszcz 51,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 21,5g, Węglowodany 288,7g, Cukry proste 72,9g, Błonnik 22,4g, Sól 6,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</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>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn got na parze z masłem 100 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Kisiel błys 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2377kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 84,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 37,3g, Węglowodany 291,2g, Cukry proste 73,1g, Błonnik 23,5g, Sól 6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser żółty 30 <b>mleko</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn got na parze z masłem 100 <b>mleko</b> woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynka got 30 <b>soja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2200kcal, Białko 109,4g, Tłuszcz 67,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 31,6g, Węglowodany 239,1g, Cukry proste 41,6g, Błonnik 32,1g, Sól 6,1g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn got na parze z masłem 100 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1841kcal, Białko 91,9g, Tłuszcz 55,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 24,9g, Węglowodany 229,4g, Cukry proste 36,1g, Błonnik 26,3g, Sól 5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Mus owoc- warz. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kisiel błys 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2033kcal, Białko 91g, Tłuszcz 129,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 55,9g, Węglowodany 135,7g, Cukry proste 40,8g, Błonnik 5,8g, Sól 1,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko** Energia 113kcal, Białko 6g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,2g, Węglowodany 21,8g, Cukry proste 20,2g, Błonnik g, Sól 0,2g  
**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 24.03.2024r.

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> filet z indyka 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 szpinak 20 mandarynka 120		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> udko pieczone w piecu konw. 150 ziemniaki got. 200 surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kon 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Skyr natur.140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2262kcal, Białko 106,1g, Tłuszcz 79,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 273,5g, Cukry proste 63,9g, Błonnik 28g, Sól 7,4g					
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> filet z indyka 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 120		Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Udko duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kon 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Skyr natur.140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2252kcal, Białko 109,8g, Tłuszcz 73,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 277,3g, Cukry proste 74,6g, Błonnik 26g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	mandarynka 120	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Mięso z udka z kurczaka w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 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 kon 60 <b>soja</b>	Skyr wanil.140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2255kcal, Białko 105,5g, Tłuszcz 73,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 283,1g, Cukry proste 81,5g, Błonnik 24g, Sól 4,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jęczmienny 300 <b>glut jęczm seler</b> Udko duszone w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kon 60 <b>soja</b>	Skyr natur.140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2186kcal, Białko 108,9g, Tłuszcz 61,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 22,3g, Węglowodany 282,3g, Cukry proste 78,3g, Błonnik 21g, Sól 4,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopock 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kon 60 <b>soja</b>	Skyr natur.140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2343kcal, Białko 115,8g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 31,2g, Węglowodany 298,4g, Cukry proste 76,6g, Błonnik 22,4g Sól 5,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	j.w.  herbata owoc b/c 250	surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kon 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> szynka dr 30 <b>soja</b> sał ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2195kcal, Białko 106g, Tłuszcz 75,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 24,3g, Węglowodany 250,6g, Cukry proste 40,1g, Błonnik 31,1g Sól 6,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 50 <b>mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.  herbata owoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kon 60 <b>soja</b>	Skyr natur.140 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1885kcal, Białko 105,5g, Tłuszcz 61,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 22,1g, Węglowodany 221,9g, Cukry proste 41,5g, Błonnik 28,3g Sól 3,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut jęczm jajko seler</b>	biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> mleko200 <b>mle</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2016kcal, Białko 99,2g, Tłuszcz 109,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 49,3g, Węglowodany 167,5g, Cukry proste 28,1g, Błonnik 10,4g Sól 1,3g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** soczek z rurką Energia 154kcal, Białko 3,4g, Tłuszcz 1,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,3g, Węglowodany 31,6g, Cukry proste 20,6g, Błonnik 0,8g Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 25.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Ryż na mleku 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet pieczony drob 50 <b>soja glut psz</b> parówka wieprz 50 keczup 10 rukola 20 papryka czerw 50 kiwi 100		Fasolowa 300 <b>glut psz seler</b> Naleśniki z serem 300 ( 2 szt) <b>mleko glut psz</b> <b>jaja</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica drob. 60 <b>soja mleko</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2358kcal, Białko 97,5g, Tłuszcz 86,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 31,7g, Węglowodany 307,5g, Cukry proste 80,3g, Błonnik 26,2g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż na mleku 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob. 40 <b>glut psz</b> <b>jaja soja seler mleko</b> parówka wieprz 50 keczup 10 roszonek 20 pomidor 80 kiwi 100		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Leniwe pierogi z masłem i bułką tartą 300 <b>mleko glut psz jaja</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica drob. 60 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2294kcal, Białko 87,2g, Tłuszcz 73g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 321,6g, Cukry proste 68,7g, Błonnik 22,7g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Ryż na mleku 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob. 40 <b>glut psz</b> <b>jaja soja seler mleko</b> parówka wieprz 50 keczup 10 roszonek 20	Kiwi 100	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Leniwe pierogi z masłem i bułką tartą 300 <b>mleko glut psz jaja</b> marchewka got na parze z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob. 60 <b>soja mleko</b>	Kisiel owoc 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2328kcal, Białko 85,8g, Tłuszcz 71,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 332,9g, Cukry proste 62,8g, Błonnik 20,9g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na mleku 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Leniwe pierogi z masłem i bułką tartą 300 <b>mleko glut psz jaja</b> marchewka got na parze z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob. 60 <b>soja mleko</b>	Kisiel owoc 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2188kcal, Białko 93,1g, Tłuszcz 45,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 17,9g, Węglowodany 342,9g, Cukry proste 67,1g, Błonnik 19,7g, Sól 5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na mleku 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob. 40 <b>glut psz</b> <b>jaja soja seler mleko</b> parówka wieprz 50 roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 kurczak got 30 <b>soja</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Leniwe pierogi z masłem i bułką tartą 300 <b>mleko glut psz jaja</b> marchewka got. na parze z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica drob. 60 <b>soja mleko</b>	Kisiel owoc 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2395kcal, Białko 97,1g, Tłuszcz 79,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 26,9g, Węglowodany 342,6g, Cukry proste 67,7g, Błonnik 22,4g, Sól 6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet drob. 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> parówka wieprz 50 roszonek 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> kurczak got 30 <b>soja</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Leniwe pierogi z masłem i bułką tartą 300 <b>mleko glut psz jaja</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica drob. 60 <b>soja mleko</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> ser biały 50 <b>mle</b> sał lo
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2207kcal, Białko 115,8g, Tłuszcz 74g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 23,3g, Węglowodany 290,5g, Cukry proste 75,5g, Błonnik 26,4g, Sól 4,9g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 60 <b>soja</b> roszonek 20		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Leniwe pierogi z masłem i bułką tartą 300 <b>mleko glut psz jaja</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1813kcal, Białko 90,6g, Tłuszcz 45,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 18g, Węglowodany 238g, Cukry proste 40,2g, Błonnik 25g, Sól 4,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajo</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b> <b>psz glut żyt jajo seler</b>	Budyń ml 150 <b>mle glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1918kcal, Białko 90,3g, Tłuszcz 138,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.63g, Węglowodany 136,6g, Cukry proste 29,9g, Błonnik 6,1g, Sól 1,6g						

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 13,9g, Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól g  
**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 26.03.2024r.

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 jaj ze szczyr 50 <b>jaja</b> kielbasa szynkowa 30 <b>soja gorcz</b> pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 150		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z soczewicą i olejem 120 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 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 szpinak 20	mus owoc- warzyw. 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2216kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 67,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 28g, Węglowodany 296,9g, Cukry proste 69,4g, Błonnik 28g, Sól 4,5g						
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 jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 150		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> pomidor 80 roszonek 20	mus owoc- warzyw. 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2206kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 66,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 28,1g, Węglowodany 287,1g, Cukry proste 69,7g, Błonnik 20,6g, Sól 4,5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	pomarańcza 150	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn na parze 100 woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	mus owoc- warzyw. 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2200kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 27,9g, Węglowodany 285,5g, Cukry proste 67,6g, Błonnik 28,4g, Sól 4,4g						
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>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn na parze 100 woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	Kisiel owoc inst. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2189kcal, Białko 99,3g, Tłuszcz 49,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 18,4g, Węglowodany 307,2g, Cukry proste 65,6g, Błonnik 19,1g, Sól 4,6g						
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> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 polędwica dr 30 <b>soja mleko</b>	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn na parze 100 woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	Kisiel owoc inst. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2357kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 75,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 33,9g, Węglowodany 313,3g, Cukry proste 64,6g, Błonnik 19,5g, Sól 5,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b>	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z soczewicą i olejem 120 woda z cytr. 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> filet z ind 30 <b>soj</b> szpina 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2204kcal, Białko 113,7g, Tłuszcz 56,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 22,8g, Węglowodany 278,2g, Cukry proste 45,5g, Błonnik 31,3g, Sól 4,9g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Rolada z indyka pieczona z pieca konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z soczew. i olejem 120 woda z cytr. 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1818kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 53,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 237g, Cukry proste 42,6g, Błonnik 27,6g, Sól 3,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kisiel owoc inst.
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1925kcal, Białko 115,1g, Tłuszcz 123,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.50g, Węglowodany 134,4g, Cukry proste 32,3g, Błonnik 7,5g, Sól 1,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. chałka 50 **mleko glut psz jaja** +mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 172kcal, Białko 4,5g, Tłuszcz 3,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2g, Węglowodany 29g, Cukry proste 5,5g, Błonnik 0,9g, Sól 0,4g

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

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 27.03.2024r.

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 ciecierzycy 50 kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 papryka kons 50 jabłko 150		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Wątróbka z kurczaka duszona w sosie 180 <b>glut</b> <b>psz</b> ziemniaki got. 200 sałatka z ogórka kisz. z papryką i kukur. z olejem 130 <b>gorcz</b> kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2277kcal, Białko 87,7g, Tłuszcz 73,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 29,6g, Węglowodany 316,6g, Cukry proste 82,5g, Błonnik 31,2g, Sól 5,7g						
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 galantyna z indyka 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>glut psz</b> <b>mleko seler</b> ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2251kcal, Białko 91,9g, Tłuszcz 76,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 290,3g, Cukry proste 72,4g, Błonnik 22,1g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	jabłko got.150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2230kcal, Białko 84,8g, Tłuszcz 75,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 295,8g, Cukry proste 79,2g, Błonnik 21,5g, Sól 4,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z indyka 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2188kcal, Białko 91,8g, Tłuszcz 64,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 294,5g, Cukry proste 71,9g, Błonnik 17,7g, Sól 5,6g						
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 galantyna z indyka 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</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>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2373kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 85,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 300,3g, Cukry proste 71g, Błonnik 19,2g, Sól 6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> galantyna z indyka 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z ciecierzycy 50	j.w.  kompot wielooowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2197kcal, Białko101,6g, Tłuszcz 72,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25g, Węglowodany 253,9g, Cukry proste 53,3g, Błonnik 32,2g, Sól 4,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> galantyna z indyka 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sał. lod 30		j.w.  kompot wielooowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1816kcal, Białko 86,3g, Tłuszcz 62,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 21,7g, Węglowodany 216,3g, Cukry proste 49g, Błonnik 26,2g, Sól 4g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	kisiel owoc. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1964kcal, Białko 85,8g, Tłuszcz 127,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 56,9g, Węglowodany 138,1g, Cukry proste 39,9g, Błonnik 7,8g, Sól 1,3g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150** **Wart odżyw.** Energia 88kcal, Białko 0,06g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 28.03.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron 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 sera i tuńczyka ze szczyp. 80 <b>ryba mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 roszonek 20 mandarynka 120		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza gryczana na sypko 200 sałatka z buraka i cebuli 130 napój owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 sał sałata lodowa 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2317kcal, Białko 106,8g, Tłuszcz 76,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 301,4g, Cukry proste 73,3g, Błonnik 30,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 20 mandarynka 120		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2322kcal, Białko 108,3g, Tłuszcz 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 310,9g, Cukry proste 75,6g, Błonnik 27,3g, Sól 5,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	mandarynka 120	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz</b> Bitki schabowe siekane duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind 60 <b>soja</b>	Kisiel owoc inst.150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2350kcal, Białko 107,9g, Tłuszcz 75,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 319,3g, Cukry proste 72,4g, Błonnik 25,9g, Sól 5,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind 60 <b>soja</b>	Kisiel owoc inst.150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2194kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 61,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 315,5g, Cukry proste 76,4g, Błonnik 21,9g, Sól 5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka dr 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind 60 <b>soja</b>	Kisiel owoc inst.150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2362kcal, Białko 109,9g, Tłuszcz 83,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 325,7g, Cukry proste 75,4g, Błonnik 25,9g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka dr 30 <b>soja</b>	j.w.  kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> sopoc 30 <b>soja</b> sał. lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2201kcal, Białko 120,1g, Tłuszcz 67,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,1g, Węglowodany 256,7g, Cukry proste 47,3g, Błonnik 33,5g, Sól 5,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20		j.w.  kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind 60 <b>soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1851kcal, Białko 101,7g, Tłuszcz 61,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 221,7g, Cukry proste 45,1g, Błonnik 25,5g, Sól 4,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kisiel owoc 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1928kcal, Białko 99g, Tłuszcz 134,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,7g, Węglowodany 117,1g, Cukry proste 25,8g, Błonnik 5,5g, Sól 1,6						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 + mleko 200 mleko glut psz jaja** **Wart odżyw.** Energia 295kcal, Białko 8,7g, Tłuszcz 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.5,1g, Węglowodany30,2g, Cukry proste 6,3g, Błonnik g, Sól 0,3g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**