

**SP ZOZ Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 22.12.2023r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>seler soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 30 rzodkiewka 30 pomarańcza 100		Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Ryba smażona w sosie greckim 80/100 <b>ryba</b> <b>glut psz seler</b> roszonek z olejem 25 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>gluten psz żyt jecz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj ze szczył 70 <b>jaja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2221kcal, Białko 91,5g, Tłuszcz 80g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,7g, Węglowodany 302,2g, Cukry proste 113,3g, Błonnik 39g, Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>seler</b> <b>soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 30 pomarańcza 100		Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Ryba dusz z pieca konw. w jarzynach 70/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> roszonek z olejem 25 kompot wielooowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj z zieleniną 70 <b>jaja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2171kcal Białko89,15g Tłuszcz 90,8g Kwasy tł, nasycone 44,2g Węglowodany 275,5g Cukry proste 104,1g Błonnik 31g Sól 4,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>seler soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> herbata 250 masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor b/sk 100 pasta z jaj z zieleniną 70 <b>jaja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2130kcal Białko81,6g Tłuszcz 75,8g Kwasy tł, nasycone 32g Węglowodany 284,8 Cukry proste 128g Błonnik 28g Sól 6,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>seler</b> <b>soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 30	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.	Biszkopty 30 mleko 200 <b>mleko glut</b> <b>psz jaja</b>	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj z zieleniną 70 <b>jaja</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2396kcal Białko92,8g Tłuszcz 94,9g Kwasy tł, nasycone 47,5g Węglowodany 348,8 Cukry proste 99,8g Błonnik 29g Sól 6,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 galantyna z ind 50 <b>seler soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gor</b> ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z jaj z zieleniną 70 <b>jaja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> szynkowa 30 <b>soja</b> sał.lod
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2198kcal Białko89,8g Tłuszcz 86g Kwasy tł, nasycone 40,5g Węglowodany 276,7 Cukry proste 57,7g Błonnik 36,2g Sól 5,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 galantyna z ind 50 <b>seler soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z jaj z zieleniną 70 <b>jaja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1848kcal Białko85,3g Tłuszcz 74,4g Kwasy tł, nasycone 34,9g Węglowodany 242,6 Cukry proste 45,8g Błonnik 33,2g Sól 4,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	Biszkopty 30 mleko 200 <b>mleko glut</b> <b>psz jaja</b>	Zupa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1894kcal Białko95,3g Tłuszcz 104,4g Kwasy tł, nasycone 54,9g Węglowodany 242,6 Cukry proste 39,8g Błonnik 13,2g Sól 4,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Biszkopty 30 herbata owoc b/c 250 **glut psz jaja** **wart.odżyw:** Energia 110kcal- Białko-3,5g Tłuszcz-2,5g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,9g Węglowod-25g w tym cukry-17,5g Błonnik-0,3g Sól-0,1g

Położnice i ciężarne dodatek: Biszkopty 30 herbata owoc b/c **glut psz jaja** **wart.odżyw:** Energia 110kcal- Białko-3,5g Tłuszcz-2,5g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,9g Węglowod-25g w tym cukry-17,5g Błonnik-0,3g Sól-0,1g

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

## SP ZOZ Oława

23.12.2023

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 z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz żyt</b> szynka kons 30 <b>soja</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> roszponka 20 papryka kons 50 <b>gorcz</b> jabłko 150		Barszcz czerwony z fasolą 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami 300 <b>glut psz</b> jogurt nat <b>mleko</b> napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2213kcal, Białko 82,7g, Tłuszcz 53,5g, Nasycone kw.tłuszczowe 43,1g, Węglowodany 348,7g, Cukry proste 111g, Błonnik 27,3g., Sól 4,8g						
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka kons 30 <b>soja</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> roszponka 20 pomidor 80 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami 300 <b>glut psz</b> jogurt nat <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2152kcal Białko 88g Tłuszcz 58,4g Kwasy tł, nasycone 41,6g Węglowodany 352,1g Cukry proste 94,7g Błonnik 24,3g Sól 6,6g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>żyty</b> szynka kons 30 <b>soja</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> roszponka 20	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> herbata 250 masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2135kcal Białko 87,3g Tłuszcz 48g Kwasy tł, nasycone 25,4g Węglowodany 349 g Cukry proste 94g Błonnik 24g Sól 6,4g						
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka kons 30 <b>soja</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> roszponka 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jajko 1 szt <b>jaja</b>	j.w.	Galaretko owoc 150	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2278kcal Białko 88,3g Tłuszcz 72,2g Kwasy tł, nasycone 36,1g Węglowodany 355,2g Cukry proste 92,5g Błonnik 28g Sól 6,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka kons 30 <b>soja</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> roszponka 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gor</b> jajko 1 szt <b>jaja</b>	Barszcz czerwony z fasolą 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami 300 <b>glut</b> <b>psz</b> jogurt nat <b>mleko</b> kompot b/c 250	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> galant dr 50 <b>seler</b> <b>soja mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2143kcal Białko 83,9g Tłuszcz 53,6g Kwasy tł, nasycone 25,3g Węglowodany 278,5g Cukry proste 63,7g Błonnik 35,5g Sól 6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka kons 30 <b>soja</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> roszponka 20		Barszcz czerwony z fasolą 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami 300 <b>glut</b> <b>psz</b> jogurt nat <b>mleko</b> kompot b/c 250		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 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 1831kcal Białko 76,7g Tłuszcz 37,5g Kwasy tł, nasycone 17,2g Węglowodany 247,7g Cukry proste 57,7g Błonnik 32,5g Sól 5g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Zupa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1864kcal Białko 95,3g Tłuszcz 104,4g Kwasy tł, nasycone 54,9g Węglowodany 242,6 Cukry proste 39,8g Błonnik 13,2g Sól 4,9g						

## JADŁOSPIS na dzień 23.12.2023r.

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Galaretko owoc 150 **Wart odżyw:** Energia-70kcal Białko-2,2g Tłuszcz-0 w tym kw. tłuszcz nasycone.-0 Węglowod-15g w tym cukry-15g Błonnik-0 Sól-0  
 Położnice i ciężarne dodatek: Galaretko owoc 150 **Wart odżyw:** Energia-70kcal Białko-2,2g Tłuszcz-0 w tym kw. tłuszcz nasycone.-0 Węglowod-15g w tym cukry-15g Błonnik-0 Sól-0  
**Wytłuszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko (z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 24.12.2023r.

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> pasta z ciecierzycy 50 twarożek ze szczyp 50 <b>mleko</b> sałata lod 30 ogórek kons 50 <b>gorcz</b> banan 180		Krupnik na wyw jarskim 300 <b>glut jęcz seler</b> Kotlet z ryby 100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki 200 sur z kiszanej kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 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 smaż 50 <b>ryba glut psz</b> ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b> pomidor 80	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 3030kcal Białko 116,6g Tłuszcze 100,8g Nasycone kw. Tłuszczowe 47,2g Węglowodany 430,3g Cukry proste 130,8g Błonnik 47g Sól 5,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> jajko <b>jaja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 banan 180		Krupnik na wyw jarskim 300 <b>glut jęcz seler</b> pulpet z ryby w jarzynach 100/100 <b>ryba glut psz jaja seler</b> ziemniaki 200 kompot wieloowoc. 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> pomidor 80	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2667kcal Białko 107,1g Tłuszcze 86,9g Kwasy tł, nasycone 46,4g Węglowodany 397,8g Cukry proste 111,1g Błonnik 40,8g Sól 6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 10 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> pasta z białka <b>jaja</b> sałata lodowa 30	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> kompot z suszu 250 masło 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>	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2372kcal Białko 102g Tłuszcze 73g Kwasy tł, nasycone 39g Węglowodany 356 g Cukry proste 120g Błonnik 32g Sól 5,4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 jajko <b>jaja</b> sałata lodowa 30	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 tuńczyk 30 <b>ryba</b> jabłko got 150	j.w.	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>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2789kcal Białko 114,9g Tłuszcze 88,2g Kwasy tł, nasycone 52,9g Węglowodany 392,6 Cukry proste 115,6g Błonnik 34,2g Sól 4,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 jajko <b>jaja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gor</b> pasta z ciecierzycy 50	j.w.	sur z kiszanej kapusty 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 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 smaż 50 <b>ryba glut psz</b> , ryba w galar 100 <b>ryba seler</b> ciasto droż. 100 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> tofu 30 <b>soja</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2347kcal Białko 107,9g Tłuszcze 71,4g Kwasy tł, nasycone 38,9g Węglowodany 350g Cukry proste 81,4g Błonnik 32,7g Sól 4,9g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 jajko <b>jaja</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 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 odżyw.</b>	Energia 2229kcal Białko 96,2g Tłuszcze 53,6g Kwasy tł, nasycone 38,9g Węglowodany 282,8 Cukry proste 87,1g Błonnik 32,7g Sól 5g					
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b>	Bulion warzywny 200 <b>seler</b>	Zupa krupnik zmiks ze śmietaną i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Kisiel 150	Zupa jarzynowa zmiks. z 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1804kcal Białko 87,3g Tłuszcze 107g Kwasy tł, nasycone 54,9g Węglowodany 256,6 Cukry proste 51,8g Błonnik 12,2g Sól 3,7g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Kisiel 150 **Wart odżyw:** Energia-43kcal Białko- Tłuszcze-0 w tym kw. tłuszcz nasycone.-0 Węglowod-10,5g w tym cukry-10,5g Błonnik-0 Sól-0

Położnice i ciężarne dodatek: kisiel 150 **Wart odżyw:** Energia-43kcal Białko- Tłuszcze-0 w tym kw. tłuszcz nasycone.-0 Węglowod-10,5g w tym cukry-10,5g Błonnik-0 Sól-0

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

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 25.12.2023r.

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 sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b> mandarynka 100		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka piecz z pieca konw.150 ziemniaki 200 sałatka z buraka i ceb z olejem 120 kompot wielooowoc . 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 50 <b>soja</b> jajko 50 <b>jaja</b> sos tat. 50 <b>mleko jaja gorcz</b> sał.lod 30 pomidor 80	biszkopty 30 <b>glut</b> <b>psz jaja</b> <b>orze</b> herb owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2203kcal Białko 92,4g Tłuszcz 74g Nasycone kw. Tłuszczowe 27,3g Węglowodany 278g Cukry proste 66,g Błonnik 31,4g Sól 5,5g					
LEKKOSTRAWNA (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> sałata lodowa 30 pomidor 80 ciasto 80 <b>mleko</b> <b>glut psz jaja orze</b> mandarynka 100		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka duszone w sosie 150/100 ziemniaki 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> kompot wielooowoc . 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	biszkopty 30 <b>glut</b> <b>psz jaja</b> <b>orze</b> herb owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2242kcal Białko 89g Tłuszcz 73,9g Kwasy tł. nasycone 38,4g Węglowodany 268,3g Cukry proste 69,5g Błonnik 27,5g Sól 5,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 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>	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor b/sk 100 herbata 250 filet z ind 50 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b>	biszkopty 30 <b>glut</b> <b>psz jaja</b> <b>orze</b> herb owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2189kcal Białko 89g Tłuszcz 73g Kwasy tł. nasycone 37g Węglowodany 297 g Cukry proste 109g Błonnik 27g Sól 5,4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	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> sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz</b> <b>jaja orzechy</b>	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabł got 150 <b>ser</b> biały 50 <b>mleko</b>	j.w.	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>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2382kcal Białko 107,9g Tłuszcz 85g Kwasy tł. nasycone 35,1g Węglowodany 328,6 g Cukry proste 88g Błonnik 31g Sól 6,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 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 żyt</b> ogór kisz 50 <b>gor ser</b> biały 50 <b>mleko</b>	j.w.	Sok warzyw 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 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 żyt</b> szynka kon 30 <b>soj</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2126kcal Białko 94,3g Tłuszcz 83,5g Kwasy tł. nasycone 39,5g Węglowodany 256,6 g Cukry proste 49,6g Błonnik 36,6g Sól 5,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao z ml b/c b/c 250 <b>mleko</b> szynka got 50 <b>soja</b> szynka drob 50 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind 50 <b>soja</b> jajko 50 <b>jaja</b>	Sok warzyw 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1914kcal Białko 90,3g Tłuszcz 88,6g Kwasy tł. nasycone 37,5g Węglowodany 231,9 g Cukry proste 48,8g Błonnik 34g Sól 4,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmięks. z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmięks. z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> <b>orze</b> herbata owoc 250	Zupa zmięks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 17894kcal Białko 87,3g Tłuszcz 76,8g Kwasy tł. nasycone 34,9g Węglowodany 312,6 Cukry proste 69,8g Błonnik 10,2g Sól 3,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Soczek z rurką **Wartość odżyw:** Energia-86kcal Białko-1g Tłuszcz-0 w tym kw. tłuszcz nasycone.-0 Węglowod-20,6g w tym cukry-19g Błonnik- 0 Sól-0  
 Położnice i ciężarne dodatek: jogurt nat 200 **mleko** **Wartość odżyw:** Energia- Białko- Tłuszcz- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod- w tym cukry- Błonnik- Sól-  
**Wytłuszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko ( z laktozą), zboża**  
 zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości  
 powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 26.12.2023r.

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 mleko</b> szynka kons 50 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 kiwi 100 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kotlet schab smaż. 100 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki 200 sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja</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> soppocka 50 <b>soja</b> sałata lod 30 pomidor 80	Mus owoc 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2213kcal Białko 86,6g Tłuszcz 56,2g Nasycone kw. Tłuszczowe 39,7g Węglowodany 278g Cukry proste 53,8g Błonnik 21,7g Sól 6,6g					
LEKKOSTRAWNA (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 mleko</b> szynka kons 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Schab dusz w sosie 80/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> soppocka 50 <b>soja</b> sałata lod 30 pomidor 80	Mus owoc 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2157kcal Białko 94,6g Tłuszcz 59,2g Kwasy tł, nasycone 36,9g Węglowodany 276,6g Cukry proste 56,8g Błonnik 22,5g Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja mleko</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> soppocka 50 <b>soja</b>	Mus owoc 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2135kcal Białko 92,3g Tłuszcz 73g Kwasy tł, nasycone 49,1g Węglowodany 292,5 g Cukry proste 88,6g Błonnik 28g Sól 6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	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 mleko</b> szynka kons 50 <b>soja</b> ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 parów 50 <b>soj glut psz</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> soppocka 50 <b>soja</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2357kcal Białko 117,8g Tłuszcz 66,3g Kwasy tł, nasycone 41,9g Węglowodany 258,2g Cukry proste 47,5g Błonnik 27,5g Sól 6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja mleko</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 parów 50 <b>soja glut psz</b>	j.w.	sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> soppocka 50 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> polędw dr 30 <b>soja</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2212kcal Białko 95,1g Tłuszcz 67,9g Kwasy tł, nasycone 44,7g Węglowodany 238,8 g Cukry proste 57,5g Błonnik 30g Sól 6,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja mleko</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> soppocka 50 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> polędw dr 30 <b>soja</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1825kcal Białko 87g Tłuszcz 69,4g Kwasy tł, nasycone 37,536,7g Węglowodany 228,8 g Cukry proste 53,5g Błonnik 27g Sól 5,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Mus owoc 150	Zupa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1804kcal Białko 96,3g Tłuszcz 89,8g Kwasy tł, nasycone 43,8g Węglowodany 302,4 Cukry proste 59,8g Błonnik 10,2g Sól 2,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Jogurt owoc 150 **mleko** Energia 110kcal- Białko-6g Tłuszcz-3,7g w tym kw. tłusz nasycone.-2,4g Węglowod-12g w tym cukry-12g Błonnik-0,8g Sól-0 Położnice i ciężarne dodatek: jogurt owoc 150 **mleko** Energia 110kcal- Białko-6g Tłuszcz-3,7g w tym kw. tłusz nasycone.-2,4g Węglowod-12g w tym cukry-12g Błonnik-0,8g Sól-0

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

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 27.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> 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> pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 30 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie koperk. 100/100 <b>mleko glut psz jaja</b> kasza jęczm na sytko 200 <b>gluten jęcz</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> parówka drob 120_ <b>soja</b> <b>glut psz</b> keczup 10 ogórek kiszony kraj 50 <b>gorcz</b>	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2293kcal Białko 92,2g Tłuszcz 72,8g Nasycone kw. Tłuszczowe 36,3g Węglowodany 344,6g Cukry proste 87,1g Błonnik 37,3g Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut</b> <b>jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja</b> <b>seler mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> pomidor 80 sałata ziel 30		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie koperk. 100/100 <b>mleko glut psz jaja</b> kasza jęczm na sytko 200 <b>gluten jęcz</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> parówka drob 120_ <b>soja</b> <b>glut psz</b> keczup 10 sałata lodowa 30	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2202kcal Białko 87,8g Tłuszcz 68,4g Kwasy tł. nasycone 32,9g Węglowodany 308,1g Cukry proste 81,3g Błonnik 36,6g Sól 7,3g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> sałata ziel 30	Jabłko got 150	j.w. marchewka opr. 100 <b>glut psz</b>		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z kurczaka 50	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2135kcal Białko 92,3g Tłuszcz 73g Kwasy tł. nasycone 49,1g Węglowodany 292,5 g Cukry proste 88,6g Błonnik 28g Sól 6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 30	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	j.w. marchewka opr. 100 <b>glut psz</b>		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 parówka drob 120_ <b>soja glut psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2265kcal Białko 93,7g Tłuszcz 93,8g Kwasy tł. nasycone 511,5g Węglowodany 318,4 g Cukry proste 76,4g Błonnik 33g Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 szynka got 30 <b>soja</b>	j.w.	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 parówka drob 120_ <b>soja glut psz</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> serek wiej 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2165kcal Białko 91,2g Tłuszcz 88,8g Kwasy tł. nasycone 41,5g Węglowodany 275,6 g Cukry proste 64,2g Błonnik 36g Sól 6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z kurczaka 50	Serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1891kcal Białko 79,7g Tłuszcz 83,5g Kwasy tł. nasycone 39,4g Węglowodany 257,9 g Cukry proste 61,2g Błonnik 33g Sól 5,4g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane cias. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Zupa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1794kcal Białko 76,3g Tłuszcz 82,3g Kwasy tł. nasycone 46,6,8g Węglowodany 287,4 Cukry proste 49,8g Błonnik 13,4g Sól 3,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja orzechy** Energia-161kcal Białko-2,7g Tłuszcz-6,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-3,3g Węglowod- 21,6g w tym cukry-6,3g Błonnik-0 Sól-0,3g

Położnice i ciężarne dodatek: kefir 200 **mleko** **Wart odżyw:** Energia-100kcal Białko-6,8g Tłuszcz-4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,4g Węglowod-9,4g w tym cukry-8,4g Błonnik-0 Sól-0

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

**SP ZOZ Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 28.12.2023r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp 30 <b>ryba</b> twarożek 50 <b>mleko</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Pieczarkowa z makaronem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Kurczak duszony w sosie curry 180 <b>glut psz seler mleko</b> ziemniaki 200 sałatka z ogórka kisz. 130 <b>gorcz</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kielbasa szynkowa 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 sałata ziel 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2203kcal Białko 87,5g Tłuszcz 33,6g Nasycone kw. Tłuszczowe 11,9g Węglowodany 336,6g Cukry proste 73,2g Błonnik 24,7g Sól 6,21g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel. 30 <b>ryba</b> twarożek 50 <b>mleko</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Pierś z kurczaka dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki opószane 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> marchew tarta 50 sałata ziel 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2196kcal Białko 95g Tłuszcz 54,4g Kwasy tł. nasycone 28,3g Węglowodany 315,1g Cukry proste 73,7g Błonnik 31,1g Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel. 30 <b>ryba</b> twarożek 50 <b>mleko</b> sałata lodowa 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> herbata 250 masło ¼ 10 <b>mleko</b> szynka got 60 <b>soja</b> pomidor b/sk 100	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2152kcal Białko 87,3g Tłuszcz 43,5g Kwasy tł. nasycone 17,8g Węglowodany 309 g Cukry proste 72,2g Błonnik 25g Sól 6,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z ziel. 30 <b>ryba</b> twarożek 50 <b>mleko</b> sałata lodowa 30	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jajko <b>jaja</b> jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2276kcal Białko 92,7g Tłuszcz 57,1g Kwasy tł. nasycone 27,8g Węglowodany 316,6 g Cukry proste 65,3g Błonnik 33g Sól 6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z ziel. 30 <b>ryba</b> twarożek 50 <b>mleko</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gor</b> jajko <b>jaja</b>	j.w.	Sok pomid 150	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ser żółty 30 <b>mleko</b> sał.ziel 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2170kcal Białko 94,5g Tłuszcz 71,7g Kwasy tł. nasycone 34,4g Węglowodany 282 g Cukry proste 54,1g Błonnik 35g Sól 5,9g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z ziel. 30 <b>ryba</b> twarożek 50 <b>mleko</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 herbata b/c 250	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1814kcal Białko 89,8g Tłuszcz 54,7g Kwasy tł. nasycone 25,8g Węglowodany 246,6 g Cukry proste 50,9g Błonnik 33g Sól 4,4g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajo</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajo seler</b>	Budyń ml 150 <b>mleko glut psz</b>	Zupa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1814kcal Białko 76,9g Tłuszcz 50,8g Kwasy tł. nasycone 23,8g Węglowodany 322,6 g Cukry proste 62,9g Błonnik 11g Sól 4,4g					

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

Położnice i ciężarne dodatek: Budyń ml 150 **mleko glut psz** **wart odż:** Energia- 84kcal Białko-3,1g Tłuszcz-1,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-1,1g Węglowod- 13,9g w tym cukry-8,7g Błonnik-0,1g Sól-0

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