

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 26.04.2024r.

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 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 rukola 20 banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba smaż. 100 <b>ryba mleko glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińskiej z papr. 120 <b>gorcz mleko jaja</b> kompot wieloowocowy. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> szpinak 20 ogórek kons 50 <b>gorcz</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2273kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 305,5g, Cukry proste 80,5g, Błonnik 25,8g, Sól 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 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z lan. ciast. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba z pieca konwek.z sosem 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> roszponka 20 pomidor 80	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2220kcal, Białko 101,5g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,7 g, Węglowodany 293,6g, Cukry proste 79g, Błonnik 17,9g, Sól 5,5g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	banan 180	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2236kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 72,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 308,8g, Cukry proste 93,2g, Błonnik 16,3g, Sól 5,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka got 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2182kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 54,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23g, Węglowodany 289,6g, Cukry proste 77,6g, Błonnik 19,6g, Sól 5,9g					
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> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasztet dr 40 <b>glut psz soja mle seler</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2335kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 85,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,1g, Węglowodany 303,7g, Cukry proste 78,3g, Błonnik 18,8g, Sól 6,2g					
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> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz glut psz soja mle seler</b>	j.w.	surówka z kapusty pekińskiej z papr. 120 <b>gorcz mleko jaja</b> kompot wieloowocowy b/c 250	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> szynk kon 30 <b>soj</b> roszponka 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2173kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 72.3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 238,2g, Cukry proste 40,4g, Błonnik 32,5g, Sól 6,7g					
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> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.	kompot wieloowocowy b/c 250	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1825kcal, Białko 98g, Tłuszcze 58,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 217,2g, Cukry proste 41,9g, Błonnik 27g, Sól 5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	mus owoc-warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Kefir nat 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1930kcal, Białko 88,2g, Tłuszcze 130,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,8g, Węglowodany 122,7g, Cukry proste 67,5g, Błonnik 9,4g, Sól 2,3g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 11,7g, Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 27.04.2024r.

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> twarożek ze szczyp. 50 <b>mleko</b> paróweczka drob.50 <b>soja glut</b> <b>psz</b> keczup 10 rzodkiewka 30 roszponka 20 mandarynka 120		Fasolowa z wędliną 300 <b>glut psz seler soja</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/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2215kcal, Białko 87,1g, Tłuszcze 70,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 294,5g, Cukry proste 86,4g, Błonnik 15,2g, Sól6,3 g					
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> twarożek 50 <b>mleko</b> paróweczka drob.50 <b>soja glut psz</b> keczup 10 roszonek 20 pomidor 80 mandarynka 120		Zupa solferino z fasolką szpar. 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 psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 80,2g, Tłuszcze 56,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 311,2g, Cukry proste 92,1g, Błonnik 12,6g, Sól 6,1g					
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> twarożek 50 <b>mleko</b> paróweczka drob.50 <b>soja glut psz</b> roszonek 20	mandarynka 120	Zupa solferino z fasolką szpar. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 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 odżyw.</b>	Energia 2224kcal, Białko 79,3g, Tłuszcze 56,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 320g, Cukry proste 86,9g, Błonnik 11,6g, Sól 5,9g					
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 glut żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Zupa solferino z fasolką szpar. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2180kcal, Białko 79,5g, Tłuszcze 37,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 332,5g, Cukry proste 94,3g, Błonnik 11,1g, Sól 4,6g					
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> twarożek 50 <b>mleko</b> paróweczka drob.50 <b>soja glut psz</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	Zupa solferino z fasolką szpar. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> napój owoc 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 odżyw.</b>	Energia 2266kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35g, Węglowodany 328,6g, Cukry proste 88,5g, Błonnik 11,9g, Sól 5,5g					
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> twarożek ze szczyp. 80 <b>mleko</b> paróweczka drob.50 <b>soja glut psz</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka got 30 <b>soja</b>	Zupa solferino z fasolką szpar. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami cynamonem b/c 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soj</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2176kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 47,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 265,2g, Cukry proste 62g, Błonnik 27,1g, Sól 7,3g					
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> twarożek ze szczyp. 80 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20		Zupa solferino z fasolką szpar. 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 wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b>	Sok warzyw. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1744kcal, Białko 74,2g, Tłuszcze 36,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 240,4g, Cukry proste 55,7g, Błonnik 19,3g, Sól 5,3g					
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 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1914kcal, Białko 81,6g, Tłuszcze 126,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,4g, Węglowodany 122,8g, Cukry proste 38,2g, Błonnik 8,1g, Sól 2,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. chałka 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** Energia 275kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 7,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.3,8g, Węglowodany 38,4g, Cukry proste 5,5g, Błonnik 0,9g, Sól 0,4g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

## SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 28.04.2024r.

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> pasta z makreli ze szczyp.50 <b>ryba</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 papryka kons 50 <b>gorcz</b> jabłko 150		Krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Kotlet z piersi kurczaka smaż. 110 <b>mleko glut</b> <b>psz jaja</b> ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 <b>SO2</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 pierś indyka pieczona 60 pomidor 80 sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2314kcal, Białko 98,9g, Tłuszcz 80,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 307,6g, Cukry proste 86,5g, Błonnik 31,8g, Sól 6,8g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pierś indyka pieczona 60 pomidor 80 sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2230kcal, Białko 103g, Tłuszcz 59,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,1g, Węglowodany 293,4g, Cukry proste 88,2g, Błonnik 22,2g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> sopočka 30 <b>soja</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka siekana duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pierś indyka pieczona 60	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2204kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 59,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25g, Węglowodany 289,8g, Cukry proste 86,1g, Błonnik 21,4g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pierś indyka pieczona 60	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2194kcal, Białko 103,1g, Tłuszcz 48,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 277,9g, Cukry proste 78,2g, Błonnik 21,4g, Sól 5,7g					
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> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> sopočka 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>	Krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pierś indyka pieczona 60	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2303kcal, Białko 112,5g, Tłuszcz 70g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 289,6g, Cukry proste 74,2g, Błonnik 21,4g, Sól 5,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser żółty 30 <b>mleko</b>	Krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> rozspanka z olejem 20 woda z cytryną 250	Jogurt natur.150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pierś indyka pieczona 60	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szynk got 30 <b>soj</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2202kcal, Białko 124,3g, Tłuszcz 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 250,9g, Cukry proste 47,1g, Błonnik 35,7g, Sól 6,1g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> rozspanka z olejem 20 woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pierś indyka pieczona 60	Jogurt natur.150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1813kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 48,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,4g, Węglowodany 216,4g, Cukry proste 42,4g, Błonnik 28g, Sól 4,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b> <b>jęczm jajko seler</b>	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mlek</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1923kcal, Białko 82,5g, Tłuszcz 125,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56g, Węglowodany 127,8g, Cukry proste 46,8g, Błonnik 9g, Sól 1,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc 150 Energia 75kcal, Białko 0g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 18g, Cukry proste 10,5g, Błonnik 0g, Sól 0g

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

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 29.04.2024r.

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 serek wiejski 150 <b>mleko</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> szpinak 20 rzodkiewka 30 kiwi 100		Pieczarkowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki z mięsem i ryżem duszone w sosie pomidor. 350/100 ( 2 szt) <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy 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> ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Mus owoc - warz 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2374kcal, Białko 106,7g, Tłuszcze 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 294,7g, Cukry proste 62,3g, Błonnik 29,9g, Sól 7,3g					
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 serek wiejski 150 <b>mleko</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20 pomidor 80 kiwi 100		Brokułowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidor. 350 <b>mleko glut psz seler</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 sałata ziel 20	Mus owoc - warz 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2359kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 307,8g, Cukry proste 69,6g, Błonnik 20,5g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na 3ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski 150 <b>mleko</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Kiwi 100	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>	Mus owoc - warz 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2327kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 304g, Cukry proste 67,1g, Błonnik 18,7g, Sól 5,8g					
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 serek wiejski 150 <b>mleko</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		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 got 60 <b>soja</b>	Kisiel blysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2230kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 58,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 312,9g, Cukry proste 73,7g, Błonnik 17g, Sól 5,8g					
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 serek wiejski 150 <b>mleko</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasta z tuńcz. 50 <b>ryba</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>	Kisiel blysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2439kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 77,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 321,4g, Cukry proste 70,9g, Błonnik 19,2g, Sól 6,1g					
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> serek wiejski 150 <b>mleko</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z tuńczy 50 <b>ryba</b>	Brokułowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto z ryżu brąz. duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidor. 350 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 <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 got 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> sał.zi
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2240kcal, Białko 118,2g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 270,3g, Cukry proste 52,5g, Błonnik 33,3g, Sól 6,4g					
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> serek wiejski 150 <b>mleko</b> polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20		Brokułowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto z ryżu brąz. duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidor. 350 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy b/c 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 got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1924kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 240g, Cukry proste 49,2g, Błonnik 28,8g, Sól 5,6g					
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 brokułowa z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Budyń ml 150 <b>mle glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Mus owoc warz 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1973kcal, Białko 86,5g, Tłuszcze 132,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,2g, Węglowodany 131,9g, Cukry proste 61g, Błonnik 8,4g, Sól 1,7g					

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

**SP ZOZ Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 30.04.2024r.**

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 szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 pomarańcza 150		Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Wątróbka z kurczaka z cebulką duszona w sosie 180 <b>glut psz mleko</b> ziemniaki got. 200 mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</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 drob. 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 rukola 20	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2230kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 287,8g, Cukry proste 62,2g, Błonnik 27,3g, Sól 5,9g					
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 pasztet dr 40 <b>glut psz soja</b> <b>seler mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 pomarańcza 150		Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Potrawka z kurczaka duszona w sosie koperkowym 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> herbata owocowa 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 20	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2294kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 292,6g, Cukry proste 69,1g, Błonnik 21,1g, Sól 5,3g					
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 pasztet dr 40 <b>glut psz</b> <b>soja seler mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 20	Pomarańcza 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr wanil.150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2245kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 77,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 282,1g, Cukry proste 64,9g, Błonnik 15,1g, Sól 4,5g					
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</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		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 drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2198kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 280,2g, Cukry proste 62,6g, Błonnik 16,7g, Sól 4,3g					
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 pasztet dr 40 <b>glut psz soja</b> <b>seler mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 <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 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2417kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 88,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 293,1g, Cukry proste 61,5g, Błonnik 15,8g, Sól 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> pasztet dr 40 <b>glut</b> <b>psz soja seler mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z ciecierz. 50	j.w.		Skyr 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 drob. 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> ser biały 50 <b>mle</b> roszp
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2201kcal, Białko 112,8g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22g, Węglowodany 247,1g, Cukry proste 45,3g, Błonnik 32,1g, Sól 6g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> szynka kons 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1812kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 61,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 199,4g, Cukry proste 39g, Błonnik 24,5g, Sól 5,2g					
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 pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2055kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 127,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,8g, Węglowodany 138,5g, Cukry proste 48,9g, Błonnik 7,4g, Sól 2,6g					

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

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

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 1.05.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto 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 jajecznicza na parze ze szczyp. 70 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 20 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z fasolą czerwoną 180 <b>mleko glut psz</b> kasza gryczana na sypko 200 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 schab pieczony 60 ćwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b> sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2337kcal, Białko 109,8g, Tłuszcz 83,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 301,2g, Cukry proste 54,1g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indykaduszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 schab pieczony 60 buraczki z jabłkiem 50 sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2302kcal, Białko 96,1g, Tłuszcz 85g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 288,6g, Cukry proste 58,3g, Błonnik 28,6g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sał. ziel 20	jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka dusz.z jarzynami 180 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony 60	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2264kcal, Białko 93,7g, Tłuszcz 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 298,8g, Cukry proste 59,6g, Błonnik 25,6g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka dusz.z jarzynami 180 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony 60	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2198kcal, Białko 102,5g, Tłuszcz 48,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 299,3g, Cukry proste 60,8g, Błonnik 21,3g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 parów wieprz. 50	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka dusz. z jarzynami 180 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczmienna na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony 60	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2424kcal, Białko 101,7g, Tłuszcz 92,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 314,7g, Cukry proste 60,3g, Błonnik 23,2g, Sól 6,5g					
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> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> parówka wieprz. 50	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z fasolą czerwoną 180 <b>mleko glut psz</b> kasza gryczana na sypko 200 roszponka z olejem 20 woda z cytryną 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 schab pieczony 60	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> polęd dr 30 <b>soja</b> sał lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2213kcal, Białko 106,2g, Tłuszcz 74,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 249,5g, Cukry proste 35,6g, Błonnik 32,5g, Sól 6,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z indyka piecz 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z fasolą czerwoną 180 <b>mleko glut psz</b> kasza gryczana na sypko 200 roszponka z olejem 20 woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 schab pieczony 60	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1820kcal, Białko 87,5g, Tłuszcz 60,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19g, Węglowodany 213,9g, Cukry proste 28,2g, Błonnik g, Sól 4,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1958kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 129,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54,3g, Węglowodany 123,3g, Cukry proste 48,3g, Błonnik 7,2g, Sól 2,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.100 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 43kcal, Białko 1,8g, Tłuszcz 1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 4,2g, Cukry proste 4,2g, Błonnik 0g, Sól 0g  
**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**SP ZOZ Olawa**
**JADŁOSPIS na dzień 2.05.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczy. 80 <b>ryba mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> papryka czerw 50 roszonek 20 mandarynka 120		Selerowa krem z grzankami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z ogórka kisz. z papryką i kukur.z olejem 130 <b>gorcz</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 polędwica z ind 60 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2284kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 83,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 278,1g, Cukry proste 65,1g, Błonnik 23,9g, Sól 6,5g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</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 got 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 20 mandarynka 120		Selerowa krem z grzan.300 <b>mle glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 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 polędwica z ind 60 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2232kcal, Białko 104g, Tłuszcze 80,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 276,7g, Cukry proste 64,7g, Błonnik 18,6g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Mandarynka 120	Selerowa krem z grzan 300 <b>mle glut psz seler</b> Bitki schabowe siekane duszone w sosie 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 <b>soja mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko+</b> dżem 25
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2231kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 294,1g, Cukry proste 75g, Błonnik 17,2g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Selerowa krem z grzan 300 <b>mle glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 <b>soja mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 103,8g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 286,5g, Cukry proste 68,5g, Błonnik 14,4g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</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 got 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>	Selerowa krem z grzan 300 <b>mle glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 <b>soja mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2381kcal, Białko 110g, Tłuszcze 81,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,2g, Węglowodany 299,3g, Cukry proste 66,7g, Błonnik 20g, Sól 7g					
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> pasta z sera i tuńczyka ze szczy. 80 <b>ryba mleko</b> szynka got 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>	Selerowa krem z grzan.300 <b>mle glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind 60 <b>soja mleko</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> sopoc 30 <b>soja</b> sał. ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2187kcal, Białko 109g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 250g, Cukry proste 58,2g, Błonnik 33,4g, Sól 7,4g					
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> pasta z sera i tuńczyka ze szczy. 80 <b>ryba mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 20		Selerowa krem z grzan.300 <b>mle glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind 60 <b>soja mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1835kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 66,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,1g, Węglowodany 215,1g, Cukry proste 45,8g, Błonnik 28,1g, Sól 5,3g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa selerowa 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 2008kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 129,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,7g, Węglowodany 123,2g, Cukry proste 46,4g, Błonnik 6,1g, Sól 2,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,7g Błonnik 0,6g, Sól 0

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

**Wart odżyw.** Energia 87kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz