

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 29.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 sopocka 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler Kotlet z ryby smażony 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 południca dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 105g, Tłuszcz 67,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 293,2g, w tym Cukry proste 85,2g, Błonnik 29,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 południca dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 67,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 281,9g, w tym Cukry proste 80,7g, Błonnik 19,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr wanil 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 289,5g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 17,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 sopocka 30 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2204kcal, Białko 104,9g, Tłuszcz 51,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,8g, Węglowodany 284,1g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2417kcal, Białko 108,9g, Tłuszcz 77,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 298,4,4g, w tym Cukry proste 75,1g, Błonnik 21,1g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 tofu 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żył szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2202kcal, Białko 111,3g, Tłuszcz 73,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 256,2g, w tym Cukry proste 59,4g, Błonnik 37,5g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył sopocka 30 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1828kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 50,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 219,8g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 27,8g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur.na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2081kcal, Białko 102,7g, Tłuszcz 130,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54,9g, Węglowodany 106,4g, w tym Cukry proste 35g, Błonnik 6,5g, Sól 3,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 1,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 30.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 mandarynka 100		Fasolowa z wędliną 300 glut psz seler soja Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szyn. 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2256kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 290,2g, w tym Cukry proste 87,3g, Błonnik 22,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10 pomidor 80 mandarynka 100		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 60,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 90,6g, Błonnik 19,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	mandarynka 100	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko piecz.150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 87g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 321,6g, w tym Cukry proste 96,5g, Błonnik 17,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko piecz. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 87,4g, Tłuszcze 35,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 317,8g, w tym Cukry proste 100,1g, Błonnik 18,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło ¹ / ₅ mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got ¹ / ₅ sopočka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko piecz.150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2378kcal, Białko 92g, Tłuszcze 66,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 331,7g, w tym Cukry proste 102,5g, Błonnik 20,4g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopočka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem 300 mleko glut psz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 61,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 252,5g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 32,4g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszonek 10		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem 300 mleko glut psz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1830kcal, Białko 87,4g, Tłuszcze 51,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 218,3g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 27,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2083kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 132,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,1g, Węglowodany 125g, w tym Cukry proste 32,9g, Błonnik 7,8g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty delicje 30 **glut psz jaja mleko orze** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 215kcal, Białko 6,9g, Tłuszcze 6,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 31g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.12.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 67,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 297,8g, w tym Cukry proste 79,9g, Błonnik 29,1g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 100,4g, Tłuszcz 69,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 290,6g, w tym Cukry proste 81,5g, Błonnik 25,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 290,3g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 22,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 99g, Tłuszcz 56,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 288,6g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 21,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2387kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 77g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 300,4g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 22,5g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyt jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 114,5g, Tłuszcz 71,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 248,6g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 35,3g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1856kcal, Białko 97,4g, Tłuszcz 65,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 219,5g, w tym Cukry proste 43,1g, Błonnik 29,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2098kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 131,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,3g, Węglowodany 112,4g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 8,5g, Sól 3,7g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

P ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 2.12.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszonek 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2424kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 91,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 308,5g, w tym Cukry proste 78,7g, Błonnik 26,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszonek 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2377kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 88,9g, Błonnik 22,6g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2381kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 319,8g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 18,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 59,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 311,2g, w tym Cukry proste 72g, Błonnik 18,4g, Sól 7,2 g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2481kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 74,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 321,5g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 18,8g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 114,4g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 248,1g, w tym Cukry proste 42,5g, Błonnik 38,2g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1839kcal, Białko 88g, Tłuszcze 59,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 214,9g, w tym Cukry proste 39,2g, Błonnik 33,2g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Szpinakowa 300 zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2099kcal, Białko 110,4g, Tłuszcze 134,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58g, Węglowodany 123,7g, w tym Cukry proste 38,8g, Błonnik 7,3g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 289kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka z pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja szpinak 10 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 86,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 280,8g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 28,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka z pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 66g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 288g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 22,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka z pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 64,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 68,4g, Błonnik 18,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka z pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 63,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 20,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka z pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2488kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 318,3g, w tym Cukry proste 75,3g, Błonnik 19,2g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka z pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyty sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 110g, Tłuszcze 62,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 252,8g, w tym Cukry proste38,2 g, Błonnik 31,2g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka z pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1818kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 53,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 219,5g, w tym Cukry proste 33,2g, Błonnik 27,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2021kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 131,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,2g, Węglowodany 104,7g, w tym Cukry proste 34g, Błonnik9,7 g, Sól 5,1g						

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, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasztet pieczony 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 100		grochowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza pęczak na sypko 200 glut jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko rzodkiewka 30 sałata lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2431kcal, Białko 110,7g, Tłuszcz 100,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 327,3g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 35,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250250 pasta z sera i tuńczyka z koper. 80 ryba mleko pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2371kcal, Białko 94,2g, Tłuszcz 80,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 308,6g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 32,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	brzoskwinia 120	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jeczm marchewka opr .100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 80 mleko	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2391kcal, Białko 96,5g, Tłuszcz 82g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 311,2g, w tym Cukry proste 64,7g, Błonnik 27,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab.duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchew opr .100 glut psz kompot wiele 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera i tuńczy z kop.80 ryba mle	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 63g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 314,6g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 24,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jeczm marchewka opr .100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2489kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 88,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 325,3g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 24,3g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko	Graham30 glut psz żył polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 106,6g, Tłuszcz 70,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 254,8g, w tym Cukry proste 49,3g, Błonnik 37,7g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył szynka got 30 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20		Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1829kcal, Białko 90,7g, Tłuszcz 63,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 214,7g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 33,6g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Kalafiorowa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Sucharki 30 mleko 200 ml glut psz soja	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2175kcal, Białko 125,5g, Tłuszcz 132,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60g, Węglowodany 117,5g, w tym Cukry proste 23,6g, Błonnik 8,1g, Sól 4,2g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 5.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa żywiec. 30 soja gorcz jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka duszona z cebulką w sosie 180 mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2388kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 92,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 289,5g, w tym Cukry proste 79,8g, Błonnik 23,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszonek 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 65,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 83,3g, Błonnik 23,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona siekana w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2287kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 307,4g, w tym Cukry proste 89,7g, Błonnik 19,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 46,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 300,8g, w tym Cukry proste 82,2g, Błonnik 19,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2452kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 33,9g, Węglowodany 310,4g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 19,6g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 soja	Graham30 glut psz żyt ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia2222 kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 65,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 252,6g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 35,2g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszonek 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapus. z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1834kcal, Białko 93g, Tłuszcze 59,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20g, Węglowodany 217,7g, w tym Cukry proste 49g, Błonnik 30,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	galaretka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2057kcal, Białko 109,7g, Tłuszcze 135,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.59,8g, Węglowodany 109,3g, w tym Cukry proste 38,6g, Błonnik 9g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretka owoc 150 **Wart odżyw.** Energia 61kcal, Białko 1,2g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 13g, Błonnik g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.