

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 pasta z ciecierzycy z konc pom 50 jajko got 1 szt <b>jaja</b> ogórek ziel 50 roszonek 20 pomarańcza 100		Krupnik z kaszą jęczm 300 <b>glut jęczm seler</b> Ryba smaż. 100 <b>ryba glut psz jaja mleko</b> ziemniaki got 200 surówka z kiszzonej kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek ze szczypior.100 <b>mleko</b> sałata lodowa 30 rzodkiewka 30	Mus owoc 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2236kcal, Białko 81,9g, Tłuszcze 77,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 43,6g, Węglowodany 310,3g, Cukry proste 94,2g, Błonnik 30,7g, 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 szynka kons 30 <b>soja</b> 50 jajko got 1 szt <b>jaja</b> pomidor 80 roszonek 20 pomarańcza 100		Krupnik z kaszą jęczm 300 <b>glut jęczm seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 100 <b>mleko</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Mus owoc 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2176kcal, Białko 83,9g, Tłuszcze 50,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,2g, Węglowodany 317g, Cukry proste 75,6, Błonnik 28,7g, Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> 50 pasta z białka 50 <b>jaja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>	Mus owoc 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2152kcal, Białko 85g, Tłuszcze 49,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,2g, Węglowodany 317,5g, Cukry proste 60,4, Błonnik 25,2g, Sól 4,7g					
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 <sup>15</sup> <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> 50 jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszonek 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2289kcal, Białko 90,4g, Tłuszcze 70g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,4g, Węglowodany 324,9g, Cukry proste 75,1, Błonnik 24,7g, Sól 5,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 szynka kons 30 <b>soja</b> 50 jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszonek 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> szynka got 30 <b>soja</b>	j.w.	surówka z kiszzonej kapusty 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 twarożek 100 <b>mleko</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynka dr 30 <b>soj ml</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2159kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 66,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,5g, Węglowodany 275,7g, Cukry proste 57,3, Błonnik 35g, Sól 4,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> szynka kons 30 <b>soja</b> 50 jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszonek 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 twarożek 100 <b>mleko</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynka dr 30 <b>soj ml</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1882kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 63,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,1g, Węglowodany 261,9g, Cukry proste 53,9, Błonnik 33g, Sól 4,3g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko glut psz jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko 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 1795kcal Białko 89,1g Tłuszcze 90,9g Kwasy tł, nasycone 67,6g Węglowodany 206,5 g Cukry proste 38,1g Błonnik 3g Sól 2,7g					

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 kw. tłuszcz nasycone.-1,1g Węglowod- 13,9 gw tym cukry- 8,7g Błonnik-0,1g Sól-0,1g

**Wytluszczonym 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 30.12.2023r.

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 z ml 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> keczup 10 sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Barszcz czerwony z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt natur 150 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>gluten psz żyt jęczm</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z wędliny drob-wieprz 60 <b>soja mleko glut psz</b> rozszponka 20 papryka czerw 50	sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2202kcal, Białko 61,6g, Tłuszcz 55,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,2g, Węglowodany 338,8g, Cukry proste 87,7g, Błonnik 28,4g., Sól 5,3g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> keczup 10 sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt natur 150 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z wędliny drob-wieprz 60 <b>soja mleko glut psz</b> rozszponka 20 pomidor 80	sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2178kcal Białko 74,7g Tłuszcz 50,4g Kwasy tł, nasycone 24,1g Węglowodany 270,3g Cukry proste 91,5g Błonnik 24,3g Sól 6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b> polędwica dr 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z wędliny drob-wieprz 60 <b>soja mleko glut psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2142kcal Białko 76,6g Tłuszcz 48,6g Kwasy tł, nasycone 17,6g Węglowodany 292,8g Cukry proste 96,5g Błonnik 24,3g Sól 6,3g					
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 jęczm żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z wędliny drob-wieprz 60 <b>soja mleko glut psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2227kcal Białko 74,7g Tłuszcz 60,6g Kwasy tł, nasycone 31,5g Węglowodany 273,9g Cukry proste 88,7g Błonnik 29,4g Sól 6,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 ser biały 50 <b>mleko</b>	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami 300 <b>glut psz</b> jogurt natur 150 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250	sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z wędliny drob-wieprz 60 <b>soja mleko glut psz</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> jajko <b>jaja</b> rozszpon20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2155kcal Białko 95,7g Tłuszcz 51,6g Kwasy tł, nasycone 30,5g Węglowodany 252,8g Cukry proste 53,2g Błonnik 35,3g Sól 5,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b> polędwica dr 60 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z wędliny drob-wieprz 60 <b>soja mleko glut psz</b>	sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1835kcal Białko 71,6g Tłuszcz 41,6g Kwasy tł, nasycone 20,6g Węglowodany 217,5g Cukry proste 50,6g Błonnik 29,9g Sól 4,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. 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 1740kcal Białko 87,3g Tłuszcz 79,2g Kwasy tł, nasycone,49,8g Węglowodany246,3 g Cukry proste 46,7g Błonnik 4,1g Sól 3,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne : podw. Biszkopty 30 **glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wartość odżyw:** Energia- 110kcal Białko- 3,5g Tłuszcz- 2,5g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,9g Węglowod.-26g w tym cukry- 17,5g Błonnik-0,3g Sól-0,1g

**Wytluszczonym 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.**

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 glut jecz żyt</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 rzodkiewka 30 mandarynka 100		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe dusz 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 surówka z kapusty pekińskiej z papr. i kukur. 120 <b>mleko jaja gorcz</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jecz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta 50	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2213kcal Białko 93,4g Tłuszcze 61g Nasycone kw. Tłuszczowe 32,4g Węglowodany 290,5g Cukry proste 65,2g Błonnik 29,3g Sól 6,5g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kawa z ml 250 <b>mleko glut jecz żyt</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 mandarynka 100		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe dusz 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta 50	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2168kcal Białko 87,5g Tłuszcze 62,3g Kwasy tł, nasycone 34,8g Węglowodany 273,6g Cukry proste 59,9g Błonnik 22,8g Sól 6,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jecz żyt</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2141kcal Białko 86,2g Tłuszcze 60,6g Kwasy tł, nasycone 29,6g Węglowodany 284,6 g Cukry proste 65,6g Błonnik 22,5g Sól 5,7g					
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 jecz żyt</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 paszt dr 40 <b>gl psz jaja soj sel mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2258cal Białko 91,8g Tłuszcze 75,8g Kwasy tł, nasycone 35,4g Węglowodany 280,7 Cukry proste 53,2g Błonnik 23,9g Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jecz żyt</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 paszt dr 40 <b>gl psz jaja soj sel mleko</b>	j.w.	surówka z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja gorcz</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> tofu 30 <b>soja</b> sał.z
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2188kcal Białko 96,2g Tłuszcze 64,3g Kwasy tł, nasycone 32,6g Węglowodany 267,4g Cukry proste 56,8g Błonnik 34,1g Sól 6,3g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jecz żyt</b> galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1864kcal Białko 88,2g Tłuszcze 56,7g Kwasy tł, nasycone 27,5g Węglowodany 232,3 Cukry proste 50,8g Błonnik 29,1g Sól 4,7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa zmiiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1735kcal Białko 87,3g Tłuszcze 79,2g Kwasy tł, nasycone,49,8g Węglowodany 232,3 g Cukry proste 42,7g Błonnik 4,1g Sól 3,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum+ położnice i ciężarne : podw. Kisiel owoc 150 **Wartość odżyw:** Energia- 24kcal Białko-0,3g Tłuszcze-0,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,01g Węglowod- 25,7g w tym cukry-7g Błonnik-0,56g Sól- 0

**Wytluszczonym 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 1.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao 250 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20 papryka kons 50 <b>gorcz</b> kiwi 100 ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko</b> <b>orzechy</b>		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udko pieczone konwekc.150 ziemniaki 200 sałatka z buraka i ceb. 120 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	mus owoc. 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2234kcal Białko 88,1g Tłuszcz 90g Nasycone kw. Tłuszczowe 34,4g Węglowodany 263,5g Cukry proste 75,2g Błonnik 28,3g Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kakao 250 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 kiwi 100 ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b>		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udko duszone w piecu konw. w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 buraczki oprósz.100 <b>glut psz</b> kompot wielooowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	mus owoc. 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2275kcal Białko 92g Tłuszcz 72g Kwasy tł, nasycone 41,2g Węglowodany 275,2g Cukry proste 79,1g Błonnik 23,2g Sól 4,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kakao 250 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b>	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	mus owoc. 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2199kcal Białko 90,1g Tłuszcz 67,8g Kwasy tł, nasycone 40,8g Węglowodany 269,4 g Cukry proste 77,3g Błonnik 23,8g Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> kakao 250 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20 ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko orzechy</b>	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 galant dr 30 <b>seler soja</b> <b>mleko</b>	j.w.		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 2445kcal Białko 97,8g Tłuszcz 79,3g Kwasy tł, nasycone 49,6g Węglowodany273,7 g Cukry proste 69,1g Błonnik 25,3g Sól 5,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao b/c 250 szynka drob 50 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20 ciasto 80 <b>glut psz jaja mleko</b> <b>orzechy</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 galant dr 30 <b>seler soja</b> <b>mleko</b>	j.w.	Sok warzywny 150	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soja</b> sał. lod.
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2226kcal Białko 105g Tłuszcz 66,2g Kwasy tł, nasycone 50,8g Węglowodany251,6 g Cukry proste 46,2g Błonnik 35,6g Sól 4,8g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao b/c 250 szynka drob 50 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Sok warzywny 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2005kcal Białko 90,4g Tłuszcz 71,6g Kwasy tł, nasycone 40g Węglowodany233,9 g Cukry proste 43,8g Błonnik 28g Sól 3,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiłk z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiłk z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	Sok warzywny 150	Zupa zmiłk. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1881kcal Białko 97,4g Tłuszcz 89,1g Kwasy tł, nasycone 66,5g Węglowodany207,6 g Cukry proste 69,9g Błonnik 6,4g Sól 3,2g					

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

**Wytluszczonym 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 2.01.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Lane ciasto 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 ser żółty 30 <b>mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30 ogórek kons 50 <b>gorcz</b> banan 180		Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Zraz z indyka w sosie koperkowym 100/100 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 polędwica dr 60 <b>soja</b> ćwikła z chrz 50 <b>SO2</b> szpinak 20	Kefir <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2264kcal Białko 88,7g Tłuszcz 80,1g Nasycone kw. Tłuszczowe 48,2g Węglowodany 303,3g Cukry proste 64,2g Błonnik 32,8g Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 banan 180		Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Zraz z indyka w sosie koperkowym 100/100 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 woda z cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 polędwica dr 60 <b>soja</b> rozspanka 20 pomidor 80	Kefir <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2249kcal Białko 89,2g Tłuszcz 72,3g Kwasy tł. nasycone 44,9g Węglowodany 295,9g Cukry proste 60,2g Błonnik 25,7g Sól 5,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30	Jabłko got 150	j.w. marchewka oprós 100 <b>glut psz</b>		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 <b>soja</b>	Kefir <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2177kcal Białko 88,9g Tłuszcz 64,2g Kwasy tł. nasycone 39,6g Węglowodany 252,5 g Cukry proste 67,6g Błonnik 24,1g Sól 6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 jajko <b>jaja</b>	j.w. marchewka oprós 100 <b>glut psz</b>		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 <b>soja</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2372kcal Białko 94,6g Tłuszcz 83,1g Kwasy tł. nasycone 41,7g Węglowodany 296,2 g Cukry proste 58,1g Błonnik 27,1g Sól 6,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> jajko <b>jaja</b>	j.w.	Kefir <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszp
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2174kcal Białko 98,7g Tłuszcz 76,3g Kwasy tł. nasycone 38,5g Węglowodany 255,2 g Cukry proste 51,2g Błonnik 36,6g Sól 5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 ser biały kraj 50 <b>mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b>		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 <b>soja</b>	Kefir <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1823kcal Białko 86,1g Tłuszcz 59,9g Kwasy tł. nasycone 36,5g Węglowodany 228,7 g Cukry proste 44,2g Błonnik 29,8g Sól 5,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. 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>	Kefir <b>mleko</b>	Zupa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Zupa ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 118234kcal Białko 96g Tłuszcz 89,1g Kwasy tł. nasycone 66,5g Węglowodany 219,6 g Cukry proste 72,9g Błonnik 7,4g Sól 3,2g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum+ położnice i ciężarne : podw. Galaretki owoc 150 **Wartość odżyw:** Energia- 70kcal Białko-6,8g Tłuszcz- 4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,4g Węglowod- 9,4g w tym cukry-8,4g Błonnik- Sól- 0

**Wytluszczonym 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 Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 3.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja</b> <b>seler mleko</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Pieczarkowa z łazankami 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Pierś z kurczaka dusz w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 sałatka z ogórka kiszzonego z papr i kukur. 130 <b>gorcz</b> kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 śledź marynowany z cebulką 80 <b>ryba</b> <b>gorcz</b> papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2265kcal Białko 87,5g Tłuszcze 88,8g Nasycone kw. Tłuszczowe 41,4g Węglowodany 313,6g Cukry proste 64,2g Błonnik 32,4g Sól 7,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Koperkowa z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Pierś z kurczaka dusz w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> kompot wielowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z ziel.80 <b>mleko</b> <b>ryba</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2227kcal Białko 93,4g Tłuszcze 84,1g Kwasy tł, nasycone 31,2g Węglowodany 308,9g Cukry proste 58,6g Błonnik 25,5g Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sera i tuńczyka z ziel.80 <b>mleko ryba</b>	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2166kcal Białko 93,5g Tłuszcze 58g Kwasy tł, nasycone 27,1g Węglowodany 294,6 g Cukry proste 50,9g Błonnik 26,2g Sól 5,3g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 polędw dr 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sera i tuńczyka z ziel.80 <b>mleko ryba</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2310kcal Białko 97,7g Tłuszcze 88g Kwasy tł, nasycone 36g Węglowodany 310,8g Cukry proste 56,9g Błonnik 25,5g Sól 6,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet dr 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja seler mleko</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gor</b> ser biały 50 <b>mleko</b> polędw dr 30 <b>soja</b>	j.w.	Sok pomidor 150	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sera i tuńczyka z ziel.80 <b>mleko ryba</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> jajko <b>jaja</b> sałata ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2163kcal Białko 99,4g Tłuszcze 76,5g Kwasy tł, nasycone 34,7g Węglowodany 264,4g Cukry proste 45g Błonnik 34g Sól 5,3g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sera i tuńczyka z ziel.80 <b>mleko ryba</b>	Sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1820kcal Białko 80g Tłuszcze 72,6g Kwasy tł, nasycone 32,8g Węglowodany 251,6 g Cukry proste 46,3g Błonnik 32g Sól 4					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. 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</b> <b>psz jajko seler</b>	Sok pomidor 150	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 1754kcal Białko 97g Tłuszcze 89,1g Kwasy tł, nasycone 66,5g Węglowodany 202,6 g Cukry proste 62,9g Błonnik 7,4g Sól 4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Soczek z rurką 200 **Wart odżyw:** Energia- 86kcal Białko- 1g Tłuszcze- w tym kw. tłusz nasycone.- Węglowod-20,6g w tym cukry-19g Błonnik-12,1g Sól-

Położnice i ciężarne dodatek: jogurt nat 150 **mleko** **Wart odż:** Energia- 84kcal Białko- 8,6g Tłuszcze-0,3 w tym kw. tłusz nasycone.-0,2 Węglowod-10g w tym cukry-10g Błonnik-0,3g Sól-

**Wytluszczonym 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 4.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 30 <b>soja mleko</b> kiełbasa szynkowa 30 <b>soja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> rukola 20 mandarynka 100		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki z mięsem i ryżem duszone 350 ( 2 szt) <b>seler</b> sos pomidor. 100 <b>mleko glut psz seler</b> napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka dr 60 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 pomidor 80	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2269kcal Białko 89,1g Tłuszcz 80,7g Nasycone kw. Tłuszczowe 47,5g Węglowodany 301,2g Cukry proste 59,4g Błonnik 31,2g Sól 7,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 30 <b>soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80 mandarynka 100		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami 300 <b>seler</b> z sosem pomidor. 100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka dr 60 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 pomidor 80	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2245kcal Białko 88,7g Tłuszcz 79,7g Kwasy tł. nasycone 44,7g Węglowodany 291,6g Cukry proste 63,77g Błonnik 26,1g Sól 6,3g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 10 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 30 <b>soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka dr 60 <b>soja mleko</b>	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2168kcal Białko 84,3g Tłuszcz 65,7g Kwasy tł. nasycone 41,3g Węglowodany 278,2 g Cukry proste 48,9g Błonnik 24g Sól 6,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind 30 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka dr 60 <b>soja mleko</b>	Zupa ml 200 <b>glut</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2345kcal Białko 89g Tłuszcz 70,3g Kwasy tł. nasycone 51,3g Węglowodany 285,5 g Cukry proste 54,5g Błonnik 22,8g Sól 6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 filet z ind 30 <b>soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gor</b> tofu 30 <b>soja</b>	j.w. kompot wieloowocowy b/c	Kefir 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka dr 60 <b>soja mleko</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> paszt dr 40 <b>gl</b> <b>psz</b> <b>jaja soj</b> <b>sel mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2160kcal Białko 86,9g Tłuszcz 61,6g Kwasy tł. nasycone,39,8g Węglowodany 251,3 g Cukry proste 48,7g Błonnik 34g Sól 6,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 filet z ind 30 <b>soja mleko</b>		j.w. kompot wieloowocowy b/c		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka dr 60 <b>soja mleko</b>	Kefir 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1847kcal Białko 84,1g Tłuszcz 59,5g Kwasy tł. nasycone 35,8g Węglowodany 231,3 g Cukry proste 38,1g Błonnik 33,4g Sól 6g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. 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</b> <b>psz jajko seler</b>	Kefir 200 <b>mleko</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 1786kcal Białko 101,6g Tłuszcz 92,1g Kwasy tł. nasycone 68,3g Węglowodany 199,6 g Cukry proste 72,9g Błonnik 7,4g Sól 3,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Ciastka maśl 30 **mleko glut psz jaja orzechy** Energia- 53kcal Białko- 2,1g Tłuszcz- 7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,1g Węglowod-27g w tym cukry-7g Błonnik- 0,56g Sól- Położnice i ciężarne dodatek: kefir 200 **mleko** Energia- 100kcal Białko- 6,8g Tłuszcz- 4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,4g Węglowod-9,4g w tym cukry-8,4g Błonnik- 0g Sól

Wytluszczonym 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.