

SP ZOZ Oława
JADŁOSPIS na dzień 8.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli i boczku 50 szynka got 30 soja sałata ziel 30 papryka czerw 50 pomarańcza 100		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Ryba panierowana smażona 120 ryba glut psz jaja mleko ziemniaki 200 surówka z kiszanej kapusty kapusty 120 gorcz kompot z owoców mieszanych z/cuk 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 seler soja mleko pasta z jaj ze szczyp 70 jaja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-kcal 2205 Białko-87,7g Tłuszcz-58,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-18,35g Węglowod-322,4g w tym cukry-70,2g Błonnik-31,76 Sól-6,6g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja filet z ind 30 soja mleko sałata ziel 30 pomarańcza 100		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby w sosie 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki 200 jarzynka z pieca konw z masłem 100 mleko kompot z owoców mieszanych z/cuk 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 mleko pasta z jaj z ziel 70 jaja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-2156kcal Białko-99,1g Tłuszcz-65,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.-25,5g Węglowod-295,4g w tym cukry-69,4g Błonnik-21,1g Sól-6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 glut psz jaja mleko Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko szynka got 30 soja filet z ind 30 soja mleko sałata ziel 30	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło 10 mleko pasta z białka z ziel 70 jaja pomidor b/sk 100	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-2138 kcal Białko-99,3g Tłuszcz-52,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-22,0g Węglowod-294,7g w tym cukry-68,5g Błonnik-21,1g Sól- 7,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 glut psz jaja mleko Bułka 80 gluten psz masło15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja filet z ind 30 soja mleko sałata ziel 30	Bułka 30 glut psz masło 10 mleko szynka dr 30 soja	j.w.	Sucharki 30 mleko 200 mleko glut psz soja	Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj z ziel 70 jaja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 mleko glut psz
Wart odżyw.	Energia-2286 kcal Białko-108,2g Tłuszcz-68,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-33,4g Węglowod-320,7g w tym cukry-69,1g Błonnik-21,9g Sól-7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata b/c 250 szynka got 30 soja filet z ind 30 soja mleko sałata ziel 30	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	j.w. kompot b/c	surówka z kiszonej kapusty 120 gorcz	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pasta z jaj z ziel 70 jaja pomidor 80	Graham 30 kiel. szyn 30 soja sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia-2181kcal Białko-94,1g Tłuszcz-65,2g w tym kw. tłuszcz nasycone.-24,7g Węglowod-270,8g w tym cukry-57,7g Błonnik-34,5g Sól- 7,0g					
UBOGO-ENERGETYCZNA (8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata b/c 250 szynka got 30 soja filet z ind 30 seler soja mleko sałata ziel 30		j.w. kompot b/c		Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko pasta z jaj z ziel 70 jaja pomidor 80 herbata b/c 250	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-1819 kcal Białko-88,0g Tłuszcz 56,3g- w tym kw. tłuszcz nasyconeg.- 19,3g Węglowod-254,1g w tym cukry-55,2g Błonnik-31,7g Sól-6,50g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml 300 zmiKS z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler kompot z owoców mieszanych z/cuk 250	Sucharki 30 mleko 200 glut psz soja mleko	Zupa zmiKS. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 mleko glut psz
Wart odżyw.	Energia- 1994,00kcal Białko-99,0g Tłuszcz-111,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-60,4g Węglowod- 238,9,0g w tym cukry-39,2g Błonnik-13,1g Sól-5g					

 DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. wafelek 40 **mleko glut psz jaja orzechy**
Wart odżyw. Energia 173kcal- Białko-2,8 g Tłuszcz-5,6 g w tym kw. tłuszcz nasycone.-1,7g Węglowod-28,8g w tym cukry-11,2 g Błonnik -1,4g Sól-0,7g

Wyłuszczoneym drukiem wyznaczono alergeny występujące w jadłospisie 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 9.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 glut jęczm żyt mleko parówka dr 60 soja keczup 10 szynka kons 30 soja roszponka 30 jabłko 1 szt		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Gulasz strogonoff z pieczarkami duszony 180 glut psz mleko makaron razowy 200 glut psz ogórek kons krojony 50 gorcz kompot wielooowocowy z/c 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata ziel 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia-2244kcal Białko-90,8g Tłuszcze-74,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-25,8g Węglowod-290,3g w tym cukry-67,4g Błonnik-34,0g Sól-6,9g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko parówka dr 60 soja keczup 10 szynka kons 30 soja roszyponka 30 kawa z ml 250 glut jęczm żyt mleko jabłko 1 szt		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron 200 glut psz kompot wielooowocowy z/c 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja pomidor 80 sałata ziel 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia-2133 kcal Białko-88,0g Tłuszcze-70,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-29,3g Węglowod-248,9g w tym cukry-61,5g Błonnik-17,3g Sól-6,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko szynka kons 60 soja kawa z ml 250 glut jęczm żyt mleko roszyponka 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło 10 mleko sopočka 60 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2124kcal Białko-95,8g Tłuszcze-45,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-19,3g Węglowod-258,5g w tym cukry-62,8g Błonnik-18,2g Sól-6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 gluten psz masło15 mleko parówka dr 60 soja 10 szynka kons 30 soja kawa z ml 250 glut jęczm żyt mleko roszyponka 30	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko	j.w.	Galaretka owoc 150	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2316kcal Białko-110,4g Tłuszcze-92,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-40,5g Węglowod-324,6g w tym cukry-77,9g Błonnik-22,3g Sól-7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko parówka dr 60 soja 10 szynka kons 30 soja kawa z ml b/c 250 glut jęczm żyt mleko roszyponka 30	Graham 30 glut psz żyt ogór 50 ser biały 50 mleko	j.w. makaron razowy 200 glut psz ogórek kons krojony 50 gorcz kompot b/c 200	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 soja	Grah 30 glut psz żyt paszt dr 40 soja glut psz seler mle jaja sał.z
Wart odżyw.	Energia-2256kcal Białko-101,2g Tłuszcze-73,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-28,5g Węglowod-245,9g w tym cukry-55,2g Błonnik-38,3g Sól-7,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko parówka dr 60 soja 10 szynka kons 30 soja kawa z ml b/c 250 glut jęczm żyt mleko roszyponka 30		j.w. makaron razowy 200 glut psz ogórek kons krojony 50 gorcz kompot b/c 200		Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c sopočka 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia-1949kcal Białko-86,4g Tłuszcze-70,2g w tym kw. tłuszcz nasycone.-27,4g Węglowod-209,9g w tym cukry-50,7g Błonnik-34g Sól-7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Sok warzywny 150 seler	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2005kcal Białko-115,7g Tłuszcze-105,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.64,5-g Węglowod-233,0g w tym cukry-40,7g Błonnik-12,7g Sól-6,2g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Galaretka owoc 150 Energia-70kcal Białko-2,2g Tłuszcze- w tym kw. tłuszcz nasycone.- Węglowod-15,00g w tym cukry-15,00g Błonnik- 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko kakao z ml 250 mleko ser żółty 30 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 30 pomidor 80 kiwi 100		Rosół z makaronem i pietr.300 glut psz seler Udko pieczone konwekc. 150 ziemniaki 200 sałatka z buraka i ceb z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja ogórek ziel 50 szpinak 20	kefir mleko
Wart odżyw.	Energia-2218,0 kcal Białko-104,8g Tłuszcze-82,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-32,7g Węglowod-337,4g w tym Cukry-63,4g Błonnik-30,8g Sól-7,1g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko kakao z ml 250 mleko ser biały 50 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 30 pomidor 80 kiwi 100		Rosół z makaronem i pietr. 300 glut psz seler Udko dusz w sosie 150/100 glut psz seler mleko buraczki opr. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja sałata lodowa 30 pomidor 80	kefir mleko
Wart odżyw.	Energia-2170,0kcal Białko-111,4g Tłuszcze-62,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-28,7g Węglowod-320,7g w tym cukry-63,8g Błonnik-27,8g- Sól-6,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko kakao z ml 250 mleko ser biały 50 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło 10 mleko polędwica dr 60 soja pomidor b/sk 100	Kefir 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-2129,0kcal Białko-104,8g Tłuszcze-60,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-26,7g Węglowod-319,6g w tym cukry-63,3g- Błonnik- 20,8g Sól-6,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 80 gluten psz masło15 mleko kakao z ml 250 mleko ser biały 50 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 30	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko tuńczyk 30 ryba	j.w.	Jabłko got	Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2161kcal Białko-104,9g Tłuszcze-69,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.-32,0g Węglowod-289,3g w tym cukry-57,8 Błonnik- 22,2g Sól-6,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko 1 szt kakao z ml b/c 250 mleko ser biały 50 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 30	Graham 30 glut psz żyt ogór 50 tuńczyk 30 ryba	j.w. herbata owoc b/c 250	kefir 150 mleko	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 60 soja	Graham 30 glut psz żyt jajko got 50 jaja sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia-2133,0kcal Białko-112,0g Tłuszcze-69,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-27,2g Węglowod-289,5g w tym cukry-53,2g Błonnik-35,4g Sól-6,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) + CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko 1 szt kakao z ml b/c 250 mleko ser biały 50 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20		j.w. herbata owoc b/c 250		Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja	Kefir 150 mleko
Wart odżyw.	Energia-1836 kcal Białko-89,3g Tłuszcze- 62,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-21,4g Węglowod-275,5g w tym cukry-53,32g Błonnik-32,6 Sól-6,3g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	kefir 150 mleko	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-1990 kcal Białko-82,9g Tłuszcze-101g w tym kw. tłuszcz nasycone.-49,7g Węglowod- 223g w tym cukry-38,1g Błonnik-12,1g Sól-3,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Ciastka maśl 30 **mleko glut** . Energia-53kcal Białko-2,1g Tłuszcze-7gw tym kw. tłuszcz nasycone.-2,1g Węglow-27g w tym Cukry-7g Błonnik-0,56g Sól-0

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

SP ZOZ Oława
JADŁOSPIS na dzień 11.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Lane ciasto na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyb 50 ryba szynka drob 30 soja rukola 20 papryka kons 50 gorcz mandarynka 1 szt		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony curry 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sytko 200 surówka z czerwonej kapusty 120 gorcz woda z cytryną b/c 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żytk 40 gluten psz żytk jęcz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 30 ogórek kisz 50	Biszkopty 30 glut psz jaja herbata owoc b/c
Wart odżyw.	Energia- 2230,0kcal Białko-103,4g Tłuszcz-64,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-25,8g Węglowod- 338,5g w tym cukry- 67,8g Błonnik- 35,8g Sól- 6,7g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20 pomidor 80 mandarynka 1 szt		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Filet z piersi kurczaka dusz w jarzynach 80/100 glut psz mleko seler ryż na sytko 200 woda z cytryną b/c 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 30 marchew tarta 50	Biszkopty 30 glut psz jaja herbata owoc b/c
Wart odżyw.	Energia-2173kcal Białko-118,4g Tłuszcz-47,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-20,8g Węglowod- 345,1g w tym cukry-77,0g Błonnik- 25,2g Sól-6,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 gluten mleko Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko pasta z tuńczyka 50 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło 10 mleko szynka kons 60 soja pomidor b/sk 100	Biszkopty 30 glut psz jaja herbata owoc b/c
Wart odżyw.	Energia- 2103kcal Białko-107,4g Tłuszcz-41,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-19,5g Węglowod-342,6g w tym cukry- 65,4g Błonnik-22,8g Sól-5,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	na ml 300 gluten mleko Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko ser b 50 mleko	j.w.	Kisiel owoc b/c 150	Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja pomidor b/sk 100	Biszkopty 30 glut psz jaja herbata owoc b/c
Wart odżyw.	Energia- 2233kcal Białko-118,6g Tłuszcz- 48,6g w tym kw. tłuszcz nasycone.-30,1g Węglowod- 328,8g w tym cukry-59,9g Błonnik-23,9g Sól-6,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żytk masło 10 mleko jabłko herbata 250 b/c 50 pasta z tuńczyka 50 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20	Graham 30 glut psz żytk ogórek kisz 50 gorcz ser b 50 mleko	j.w. ryż brązowy na sytko 200	surówka z czerwonej kapusty 120 gorcz	Graham 80 gluten psz żytk masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham 30 glut psz żytk filet z ind 30 soja mle sał.z
Wart odżyw.	Energia- 2130kcal Białko-114,0g Tłuszcz-52,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 31,1g Węglowod- 251,5g w tym cukry- 37,7g Błonnik- 37,6g Sól-6,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żytk masło 10 mleko jabłko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba szynka drob 30 soja roszonek 20		j.w. ryż brązowy na sytko 200	.	Graham 80 gluten psz żytk masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Graham 30 glut psz żytk filet z ind 30 soja mle sał.z
Wart odżyw.	Energia-11942kcal Białko- 107,26g Tłuszcz-43,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-24,7g Węglowod-258,4g w tym cukry-38,1g Błonnik-32,7g Sól-6,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Kisiel owoc 150	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz mleko	Biszkopty 30 glut psz jaja herbata owoc
Wart odżyw.	Energia-1940kcal Białko-100,9g Tłuszcz-54,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-38,9g Węglowod- 228,3g w tym cukry- 37,2g Błonnik-15,9g Sól-4,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum i położnice : podw. Kisiel owoc 150 Energia-24kcal Białko-0,3g Tłuszcz-0,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-0,01g Węglowod-25,7g w tym cukry-7g Błonnik-0,56g Sól-
Wytłuszczonym drukiem wyznaczono występujące w jadłospisie alergeny zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011: jaja, mleko (z laktozą), zboża zawierające gluten, seler, ryby, dwutlenek siarki i siarczyny, orzeszki ziemne, soja, orzechy i pochodne, sezam, gorczyca. Przyprawy i wędliny mogą zawierać śladowe ilości powyższych alergenów. Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława
JADŁOSPIS na dzień 12.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Owsianka na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 twarożek ze szczyt 50 mleko kielbasa szynkowa 30 mleko soja glut ows seler sałata lodowa 30 rzodkiewka 30 banan 180		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwec. 110 glut psz jaja ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 szynka dr 60 soja szpinak 20 pomidor 80	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia-2129kcal Białko-82,9g Tłuszcze-58,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-23,2g Węglowod-317,5g w tym Cukry-70,3g Błonnik-35,6g Sól- 6,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek z ziel 50 mleko sopocka 30 soja sałata lodowa 30 pomidor 80 banan 180		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Rolada z indyka pieczona konwec. 110 glut psz jaja ziemniaki 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka dr 60 soja roszonek 20 pomidor 80	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia-2169,0kcal Białko-85,6 g Tłuszcze-57,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-28,5g Węglowod-291,1g w tym cukry-67,4g Błonnik-29,1g Sól- 6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 gluten mleko Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko twarożek z ziel 50 mleko sopocka 30 soja roszonek 20	Jabłko got	j.w. marchewka opr 100 glut psz mleko		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło 10 mleko szynka dr 30 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 2123kcal Białko-84,9g Tłuszcze- 47,61g w tym kw. tłuszcz nasycone.-16,5g Węglowod- 267,5g w tym cukry-65,5g Błonnik- 26,00g Sól-5,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 gluten mleko Bułka 80 gluten psz masło15 mleko herbata 250 twarożek z ziel 50 mleko sopocka 30 soja roszonek 20	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko parówka 60 soja	j.w. marchewka opr 100 glut psz mleko	Jabłko got	Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka dr 60 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2197,0kcal Białko-97,9g Tłuszcze-76,9g w tym kw. tłuszcz nasycone.-39,1g Węglowod-346,5g w tym cukry- 82,1g Błonnik-26,5g Sól-6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata 250 b/c 50 twarożek ze szczyt 50 mleko sopocka 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz parówka 60 soja	j.w.	Sok pomid 150	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 herbata b/c 250 szynka dr 60 soja pomidor 80	Graham 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja roszpo 20
Wart odżyw.	Energia- 2158kcal Białko- 92,5gTłuszcze-69,0g w tym kw. tłuszcz nasycone.-27,4g Węglowod- 260,5g w tym cukry- 57,4g Błonnik-32,2g Sól- 6,2g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata b/c 250 twarożek ze szczyt 50 mleko sopocka 30 soja sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko szynka dr 60 soja pomidor 80 herbata b/c	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia- 1895,0kcal Białko- 81,1g Tłuszcze-58,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-24,6g Węglowod- 253,0g w tym cukry-54,8g Błonnik- 32,5g Sól-6,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Sok pomid 150	Zupa zmiKS. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 1916kcal Białko- 87,4g Tłuszcze- 92,4g w tym kw. tłuszcz nasycone.-60,1g Węglowod- 235,1g w tym cukry- 41,7g Błonnik- 13,3g Sól- 4,7g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Ciastka z galaretką 30 **mleko glut psz jaja orzechy** Energia-109kcal Białko- 1,3g Tłuszcze- 3,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.-2,4g Węglowod- 27g w tym cukry-12,6g Błonnik-1,3g Sól-0,11g

Wyłuszczone 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 13.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL.
PEŁNA (1)	Makaron na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 gorcz szynka got 30 soja sałata ziel. 30 papryka czerw 50		Krupnik z ziemniakami 300 glut jecz m seler Bitki schab duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 sałatka z ogórka kiszzonego z papr i kukur. z olejem 130 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko , paróweczki 120 soja herbata 250 rozspanka 20 ogórek ziel 50 keczup 10 seler	Ciasto drożdż 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia-2207kcal Białko- 78,3g Tłuszcz- 84,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-29,8g Węglowod- 268,5g w tym cukry- 75,0g Błonnik- 32,5g Sól- 6,9g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja pasztet drob 40 mleko glut psz seler soja jaja sałata ziel 30 pomidor 80		Krupnik z ziemniakami 300 glut jecz m seler Bitki schab duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki 200 cukinia duszona opr. 100 gluten psz kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczki 120 soja rozspanka 20 pomidor 80 keczup 10 seler	Ciasto drożdż 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia- 2195kcal Białko- 77,6g Tłuszcz- 84,1g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 27,8g Węglowod- 257,1g w tym cukry- 74,6g Błonnik- 26,1g Sól-6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 gluten mleko Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko szynka got 60 soja sałata ziel 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło 10 mleko sopocka 60 soja pomidor b/sk 100	Ciasto drożdż 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia-2098kcal Białko- 79,8g Tłuszcz- 454,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.-22,4g Węglowod- 251,0g w tym cukry-72,6g Błonnik- 26,8g Sól-6,5g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 gluten mleko Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja pasztet drob 40 mleko glut psz seler soja jaja sałata ziel 30	Bułka 30 gluten psz masło 10 mleko ser b 50 mleko	j.w.	Budyń ml 150 mleko glut psz	Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczki 120 soja pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2218kcal Białko-82,3 Tłuszcz- 79,6g tym kw. tłuszcz nasycone.-28,5g Węglowod- 317,3g w tym cukry- 68,6g Błonnik- 26,1g Sól-6,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata 250 b/c szynka got 30 soja pasztet drob 40 mleko glut psz seler soja jaja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	j.w. kompot wieloowocowy b/c 250	Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 herbata b/c 250 paróweczki 120 soja pomidor 80 rozspanka 20	Graham 30 glut psz żyt sopoc 30 soja sał.z
Wart odżyw.	Energia- 2187kcal Białko- 87,6g Tłuszcz- 82,7g w tym kw. tłuszcz nasycone.- 34,0g Węglowod- 248,6g w tym cukry- 45,5g Błonnik- 33,3g Sól-6,4g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata b/c 250 szynka got 30 soja pasztet drob 40 mleko glut psz seler soja jaja sałata ziel 30		j.w. kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko paróweczki 120 soja pomidor 80 herbata b/c 250 rozspanka 20	Graham 30 glut psz żyt sopoc 30 soja sał.z
Wart odżyw.	Energia-1850kcal Białko-72,2g Tłuszcz- 77,8g w tym kw. tłuszcz nasycone.-32,0g Węglowod- 204,2g w tym cukry-41,7g Błonnik-30,6g Sól-5,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 1949kcal Białko- 73,4g Tłuszcz- 92,3g w tym kw. tłuszcz nasycone.-52,9g Węglowod- 296,3g w tym cukry-40,1g Błonnik-11,5g Sól-4,8g					

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

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 14.12.2023r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 gluten psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja szynka dr 30 soja mleko sałata ziel 30 marchewka tarta 50		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kotlet pożarski z kurczaka smażony 110 ziemniaki 200 sur z kapusty pekińskiej z papr. i kukurydzą 130 jaja mleko gorcz woda z cytryna 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 gluten psz żyt jęcz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z ziel.80 mleko ryba rukola 20 pomidor 80	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia-2202kcal Białko- 94,1g Tłuszcze- 72,1g w tym kw. tłusz nasycone.-25,0g Węglowod- 334,0g w tym Cukry- 78,0g Błonnik- 33,4g Sól- 6,6g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Kasza jaglana na ml 300 mleko Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja szynka dr 30 soja mleko sałata ziel 30 marchewka tarta 50		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki 200 jarzynka dusz z pieca konw. 100 mleko glut psz woda z cytryna 250		Bułka 100 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 pasta z sera i tuńczyka z ziel 80 mleko ryba sałata lodowa 30 pomidor 80	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia- 2197kcal Białko- 92,2g Tłuszcze-71,5g w tym kw. tłusz nasycone.- 23,0g Węglowod- 301,7g w tym cukry-78,2g Błonnik- 30,5g Sól-6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jaglana na ml 300 gluten mleko Bułka 100 gluten psz masło 10 mleko szynka kons 30 soja szynka dr 30 soja mleko sałata ziel 30	Jabłko got	j.w.		Bułka 100 gluten psz herbata 250 masło 10 mleko pasta z sera i tuńczyka z ziel 80 mleko ryba pomidor b/sk 100	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia-2119kcal Białko- 90,9g Tłuszcze- 53,1g w tym kw. tłusz nasycone.- 28,6g Węglowod- 307,3g w tym cukry- 75,8g Błonnik- 29,4g Sól-6,1g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jaglana na ml 300 gluten mleko Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja szynka dr 30 soja mleko sałata ziel 30	Bułka 30 gluten psz masło 10 mle paszt dr 40 gl ml soj sel jaja	j.w.	Biszkopty 30 mleko 200 mleko glut psz jaja	Bułka 80 gluten psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z ziel 80 mleko ryba pomidor b/sk 100	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia-2201kcal Białko- 87,6g Tłuszcze-78,1g w tym kw. tłusz nasycone.- 33,8g Węglowod- 314,8g w tym cukry- 68,2g Błonnik- 21,4g Sól-6,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata 250 b/c szynka kons 30 soja szynka dr 30 soja mleko sałata ziel 30 marchewka tarta 50	Graham 30 glut psz żyt ogór 50 paszt dr 40 glut psz ml soj sel jaja	j.w.	sur z kapusty pekińskiej z papr. i kukurydza 130 jaja mleko gorcz	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka z ziel 80 mleko ryba	Graham 30 glut psz żyt szynka got 30 soj sał.l 30
Wart odżyw.	Energia- 2150kcal Białko-77,6g Tłuszcze- 70,2g w tym kw. tłusz nasycone.- 28,6g Węglowod- 245,1g w tym cukry- 44,1g Błonnik- 33,0g Sól-6,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko jabłko herbata b/c 250 szynka kons 30 soja szynka dr 30 soja mleko sałata ziel 30 marchewka tarta 50		j.w.	.	Graham 80 gluten psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka z ziel 80 mleko ryba	Skyr 140 mleko
Wart odżyw.	Energia- 1898kcal Białko- 65,1Tłuszcze- 76,1g w tym kw. tłusz nasycone.-17,7g Węglowod- 221,4g w tym cukry- 41g Błonnik- 31,1g Sól- 5,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 gluten mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 gluten psz jajko seler	Biszkopty 30 mleko 200 mleko glut psz jaja	Zupa zmiks. z mięsem 300 seler gluten psz	Zupa ml 200 glut psz mle
Wart odżyw.	Energia- 1900 kcal Białko- 77,6g Tłuszcze- 63,9g w tym kw. tłusz nasycone.-54,1g Węglowod- 214,8g 45,1g w tym cukry- Błonnik-12,2g Sól-3,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum : podw. Biszkopty 30 herbata owoc 200 **mleko glut psz jaja** Energia- 110kcal Białko- 3,5gTłuszcze- 2,5g w tym kw. tłusz nasycone.-0,9g Węglowod- 25g w tym cukry-17,5g Błonnik- 0,3g Sól-0,1g

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