

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10 ogórek ziel 50 banan 180 kakao na ml 250 mleko		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba smażona 110 ryba mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka piecz. 60 soja marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2388kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 89,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 291,4g, w tym Cukry proste 93,1g, Błonnik 24,4g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 banan 180 kakao na ml 250 mleko		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka piecz.60 soja marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 94,1g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 294,6g, w tym Cukry proste 97g, Błonnik 19,3g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got jaja szynka kons 30 soja roszonek 10 kakao na ml 250 mleko	banan 180	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 62,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 303,2g, w tym Cukry proste 103,2g, Błonnik 18,3g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10 kakao na ml 250 mleko	Jabłko got 150	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 93,6g, Tłuszcze 45,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 305,9g, w tym Cukry proste 96,6g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja roszonek 10 kakao na ml 250 mleko	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2398kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 73,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 307,9g, w tym Cukry proste 93,4g, Błonnik 20,7g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10 kakao na ml 250 mleko	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka piecz 60 soja	Graham30 glut psz żyt kielb żyw 30 soja sał.z
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 111,6g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 255,5g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 37g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10 kakao na ml 250 mleko		Pomidorowa z makar 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1848kcal, Białko 90g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 224,6g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 32,8g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 137,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,8g, Węglowodany 209,3g, w tym Cukry proste 30,7g, Błonnik 6,6g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. wafelek w czekoladzie 40 **mleko glut psz jaja orze** **Wart odżyw.** Energia 220kcal, Białko 29g, Tłuszcze 13,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.7,2g, Węglowodany 22,4g, w tym Cukry proste 12g, Błonnik 0,3g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 2.11.2024r.

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 twarożek ze szczyp.50 mleko kurczak got 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 jabłko 150		Grochowa 300 glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z mozzarellą 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2438kcal, Białko 117,5g, Tłuszcze 96,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 284,5g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 21,2g, Sól 7,6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 97g, Tłuszcze 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 270,7g, w tym Cukry proste 82,9g, Błonnik 15,4g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Mus owoc-warz 100
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 72,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 269,6g, w tym Cukry proste 86,9g, Błonnik 15,2g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 90g, Błonnik 19,1g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z tuńczy 30 ryba	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2431kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 291,9g, w tym Cukry proste 90,1g, Błonnik 19,6g, Sól 7,5g						
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 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z tuńczyka 30 ryba	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt poledw dr 30 soja roszp. 10
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 237,4g, w tym Cukry proste 49,5g, Błonnik 31,7g, Sól 7,7g						
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 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1815kcal, Białko 92,6g, Tłuszcze 61,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22g, Węglowodany 205,4g, w tym Cukry proste 44,3g, Błonnik 26g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Żurek lekki 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2037kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 132,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.53,9g, Węglowodany 101,7g, w tym Cukry proste 32,4g, Błonnik 7g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc z jabłkiem 150 **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 3.11.2024r.

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 pasta z makreli ze szczyp 50 ryba szynka got 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 pomarańcza 100		Grycikowa 300 glut psz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko jaja glut psz ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 75,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 283,6g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 25,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza		Grycikowa 300 glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2220kcal, Białko 89,3g, Tłuszcz 70,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 279g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 20,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasztet dr 40 mleko glut psz soja seler szynka got 30 soja sałata ziel 20	Pomarańcza 100	Grycikowa 300 glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. siekana w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2215kcal, Białko 87,5g, Tłuszcz 76,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 275,1g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 17,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grycikowa 300 glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 90,6g, Tłuszcz 59g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 86,8g, Błonnik 20,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówce 50 soja glu psz	Grycikowa 300 glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2371kcal, Białko 94,7g, Tłuszcz 89,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,4g, Węglowodany 281,5g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 19,7g, Sól 7,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówce 50 soja glut psz	Grycikowa 300 glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc.b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyty mozza 30 mleko sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 80,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25g, Węglowodany 241,5g, w tym Cukry proste 46,4g, Błonnik 33,3g, Sól 7,8g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20		Grycikowa 300 glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1807kcal, Białko 82,8g, Tłuszcz 67,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 212,4g, w tym Cukry proste 41,2g, Błonnik 27g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa grycikowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja herbata 250	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2053kcal, Białko 106,9g, Tłuszcz 126,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 117,6g, w tym Cukry proste 36,5g, Błonnik 5,6g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** soczek owoc. z rurką 1 szt **Wart odżyw.** Energia 159kcal, Białko 3,2g, Tłuszcz 2,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0,4g, Węglowodany 31,5g, w tym Cukry proste 20,3g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

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)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze ze szczyp.70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) glut psz seler mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 rukola 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2407kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 89g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 25,8g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2313kcal, Białko 99g, Tłuszcz 77,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 308,5g, w tym Cukry proste 63,6g, Błonnik 18,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszonek 10	Kiwi 100	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor b/sk 100	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2346kcal, Białko 96,8g, Tłuszcz 77,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 320,4g, w tym Cukry proste 72,4g, Błonnik 16,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja filet z ind piecz 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor b/sk 100	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2217kcal, Białko 95g, Tłuszcz 53,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,5g, Węglowodany 326,7g, w tym Cukry proste 79,5g, Błonnik 18g, Sól 7,2g						
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 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor b/sk 100	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2469kcal, Białko 102,5g, Tłuszcz 85,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32g, Węglowodany 323,5g, w tym Cukry proste 78,3g, Błonnik 19,1g, Sól 7,5g						
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 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 mleko glut psz seler sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80	Graham30 glut psz żyty paszt dr 40 soj mle glu psz seler sał.ziel. 10
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 104,3g, Tłuszcz 76,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 35,1g, Sól 7,7g						
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 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 mleko glut psz seler sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja herbata b/c 250	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1904kcal, Białko 91,2g, Tłuszcz 68,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 230,7g, w tym Cukry proste 39,4g, Błonnik 29,5g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 ml glut psz	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2004kcal, Białko 86,5g, Tłuszcz 132,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 114,8g, w tym Cukry proste 29,9g, Błonnik 7,7g, Sól 5,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **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 5.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 sopocka 30 soja ogórek kons 50 gorcz sałata ziel 30 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko z kurczaka pieczone 150 ziemniaki got. 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 86,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 269,7g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 27,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko ziemniaki got 200 glut psz seler cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2251kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 270g, w tym Cukry proste 73,3g, Błonnik 18,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 83,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 274,6g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 16,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 sopocka 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 72,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 273,4g, w tym Cukry proste 73,2g, Błonnik 17g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2438kcal, Białko 111g, Tłuszcz 93,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,5g, Węglowodany 283,4g, w tym Cukry proste71,2 g, Błonnik 17,5g, Sól 4,7g						
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 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z ciecierzycy 50	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z indyka 60 soja mleko	Graham30 glut psz żył jajko jaja sal.lod 30
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 113,1g, Tłuszcz 78,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 237,8g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 33,6g, Sól 7,3g						
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 sopocka 60 soja sałata ziel 20		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 70,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 201,8g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 26g, Sól 6,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2071kcal, Białko 111,6g, Tłuszcz 137g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 105,3g, w tym Cukry proste 27g, Błonnik 8,9g, 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, Tłuszcz 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.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 6.11.2024r.

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 ser żółty 30 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 mandarynka 100		Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja ćwikła z chrzan. 50 SO2 rozszponka 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2323kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 89,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 298,2g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 23,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 100		Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja buraczki z jabłkiem 50 rozszponka 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 79,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 19,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rozszponka 10	Mandarynka 100	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2229kcal, Białko 94,4g, Tłuszcze 70,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 16,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rozszpon 10	Jabłko got 150	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 93,5g, Tłuszcze 58,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 308,4g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 19g, Sól 7g						
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 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rozszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2369kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 74,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 320,2g, w tym Cukry proste 81,0g, Błonnik 20,9g, 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 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka kons 30 soja	Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 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 parów 50 soja glut psz roszpo.10
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 108g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 244,8g, w tym Cukry proste 43,5g, Błonnik 30,6g, 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 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30		Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 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 1820kcal, Białko 88g, Tłuszcze 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 39g, Błonnik 24,5g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ryżowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2091kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 135,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,3g, Węglowodany 111,6g, w tym Cukry proste 29,5g, Błonnik 5,7g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu natur. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 79kcal, Białko 3,5g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 12,7g, w tym Cukry proste 12,7g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 7.11.2024r

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 pasta z jaj 50 jaja kielbasa szynkowa 30 soja gorcz papryka czerw 50 rukola 10 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2364kcal, Białko 5,4g, Tłuszcz 86,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 280,6g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 23,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2339kcal, Białko 111,2g, Tłuszcz 78,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 303,6g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 18,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Pomarańcza 100	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe siekane duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2358kcal, Białko 107,2g, Tłuszcz 78g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 311.,2g, w tym Cukry proste 64,7g, Błonnik 16,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 110,5g, Tłuszcz 59,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 17,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 100 glut psz masło ¹ / ₅ mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2491kcal, Białko 116,5g, Tłuszcz 86,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 320,8g, w tym Cukry proste 64g, Błonnik 18,7g, Sól 7,5g						
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 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 125,9g, Tłuszcz 74,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 255,3g, w tym Cukry proste 49,2g, Błonnik 30,4g, Sól 7,7g						
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 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1937kcal, Białko 105,8g, Tłuszcz 70,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 223,3g, w tym Cukry proste 45,1g, Błonnik 25,6g, 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	Zupa Kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2080kcal, Białko 116,7g, Tłuszcz 136,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60g, Węglowodany 112,5g, w tym Cukry proste 36,7g, Błonnik 8,2g, Sól 3,9g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml