

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 3.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Ryż na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy z majeran. 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2290kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 290,4g, w tym Cukry proste 85,7g, Błonnik 29,3g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2264kcal, Białko 87,8g, Tłuszcz 72,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 291,6g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 20,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Ryż na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 87,7g, Tłuszcz 63g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 299,2g, w tym Cukry proste 75g, Błonnik 20g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 92,4g, Tłuszcz 47g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 312,3g, w tym Cukry proste 79,2g, Błonnik 20,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopočka 30 soja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2372kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 72,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 308,8g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 22g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopočka 30 soja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyт szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 56,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 35,4g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyт masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyт kurczak got 60 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c250		Graham 80 glut psz żyт masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1810kcal, Białko 84,2g, Tłuszcz 46,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.15,7g, Węglowodany 202,4g, w tym Cukry proste 37,6g, Błonnik 28,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2073kcal, Białko 102,4g, Tłuszcz 136,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 107,5g, w tym Cukry proste 26,6g, Błonnik 5,3g, Sól 4,5g						

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 13,8g, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 4.01.2025r.

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 got 30 soja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 200 soja ziemniaki got. 200 ogórek kons 50 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzywna 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2382kcal, Białko 112,6g, Tłuszcz 77,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 310,8g, w tym Cukry proste 64,5g, Błonnik 34,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Gulasz ze schabu 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzywna 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 109,3g, Tłuszcz 76g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 258,5g, w tym Cukry proste 60,5g, Błonnik 20g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	kiwi 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz ze schabu 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 104,2g, Tłuszcz 67,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 274,6g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 18,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz ze schabu 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 108,6g, Tłuszcz 48,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 279,1g, w tym Cukry proste 73,7g, Błonnik 19,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz ze schabu 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2318kcal, Białko 114,1g, Tłuszcz 74,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 280,1g, w tym Cukry proste 69,7g, Błonnik 19,3g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych 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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz gorcz ser żółty 30 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Gulasz ze schabu 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał. z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2215kcal, Białko 119,6g, Tłuszcz 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 235,7g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 31,9g, Sól 7,7g						
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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszonek 10		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Gulasz ze schabu 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1824kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 57g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 201,5g, w tym Cukry proste 36,7g, 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	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2113kcal, Białko 135,9g, Tłuszcz 130,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,8g, Węglowodany 118,7g, w tym Cukry proste 24,1g, Błonnik 6,9g, Sól 4,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 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 m

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 5.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szczyp. 50 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 surówka z kapusty pekiń 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2282kcal, Białko 95,7g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 272,9g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 27,6g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z piersi kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2236kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 62,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 293,7g, w tym Cukry proste 88,2g, Błonnik 24g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z piersi kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2236kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 303,3g, w tym Cukry proste 95,9g, Błonnik 22,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z piersi kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 50,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 303,6g, w tym Cukry proste 97,9g, Błonnik 21,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z piersi kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2407kcal, Białko 101,8g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 300,8g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 22,1g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka 50	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z piersi kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz surówka z kapusty pekiń. 120 herbata owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2205kcal, Białko 110,3g, Tłuszcze 77,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 250g, w tym Cukry proste 48,9g, Błonnik 38,9g, Sól 7,6g					
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 twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z piersi kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz surówka z kapusty pekiń.120 herbata owoc 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1836kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 59,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 218,5g, w tym Cukry proste 44,5g, Błonnik 34g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	jarzynowa z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2057kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 129,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,4g, Węglowodany 123,2g, w tym Cukry proste 43,4g, Błonnik 9,8g, Sól 4,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **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 Oława

JADŁOSPIS na dzień 6.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria 120 mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2301kcal, Białko 100g, Tłuszcz 66,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 298,1g, w tym Cukry proste 74g, Błonnik 24,3g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 pomarańcza 100		Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2256kcal, Białko 92,9g, Tłuszcz 64,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 294,3g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 21,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Pomarańcza 100	Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz. siekana w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2236kcal, Białko 92,1g, Tłuszcz 63,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 291,2g, w tym Cukry proste 73,9g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2197kcal, Białko 91,2g, Tłuszcz 51,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.15,9g, Węglowodany 309,4g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasztet dr 40 glu psz soja mle seler	Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2419kcal, Białko 95,1g, Tłuszcz 75,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 319,9g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 20,3g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2207kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 58,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19g, Węglowodany 254,8g, w tym Cukry proste 43,3g, Błonnik 33,6g, Sól 7,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ. (8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10		Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1840kcal, Białko 87,1g, Tłuszcz 50,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 214,9g, w tym Cukry proste 38,3g, Błonnik 27,8g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	tomidorowa. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	jogurt nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2072kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 133,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,4g, Węglowodany 115,8g, w tym Cukry proste 43,6g, Błonnik 8,6g, Sól 3,7g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 79kcal, Białko 3,5g, Tłuszcz 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 Oława

JADŁOSPIS na dzień 7.01.2024r.

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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Ogórkowa z ryżem. 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2410kcal, Białko 87,9g, Tłuszcz 111,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35g, Węglowodany 276,6g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 26,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 92,9g, Tłuszcz 85,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 282,8g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 18,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Kiwi 100	Ryżowa 300 seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 92,3g, Tłuszcz 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 73,1g, Błonnik 17,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel 20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2204kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 58,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,6g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 17,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2412kcal, Białko 102,4g, Tłuszcz 85,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,8g, Węglowodany 307,1g, w tym Cukry proste 72g, Błonnik 18,5g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj roszpon10
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 104,1g, Tłuszcz 77,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 243g, w tym Cukry proste 49g, Błonnik 33,2g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1768kcal, Białko 84g, Tłuszcz 69,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 202,3g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 27,3g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmi. z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ryżowa zmi. z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmi. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2005kcal, Białko 89,7g, Tłuszcz 130,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,4g, Węglowodany 110,6g, w tym Cukry proste 34,6g, Błonnik 4,9g, Sól 4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 243kcal, Białko 8,4g, Tłuszcz 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 28,9g, w tym Cukry proste 5,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 8.01.2025r.

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 serek wiejski lekki 150 mleko pasztet piecz 50 soja glut psz rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Kotlet z piersi kurcz. smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2391kcal, Białko 108,6g, Tłuszcz 87,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 300,7g, w tym Cukry proste 66,3g, Błonnik 29,1g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2270kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 73,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 300,9g, w tym Cukry proste 65,1g, Błonnik 23,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2244kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 297,4g, w tym Cukry proste 62,8g, Błonnik 21,2g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2200kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 62,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 301,2g, w tym Cukry proste 62,6g, Błonnik 21,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2429kcal, Białko 110,3g, Tłuszcz 83,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 314,3g, w tym Cukry proste 64g, Błonnik 22,7g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żyty sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2208kcal, Białko 112,1g, Tłuszcz 70,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22g, Węglowodany 255,5g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik 37,1g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1806kcal, Białko 94,4g, Tłuszcz 57,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 216,9g, w tym Cukry proste 45,0g, Błonnik 28,1g, Sól 7g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2054kcal, Białko 106,9g, Tłuszcz 129g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,6g, Węglowodany 104,7g, w tym Cukry proste 36,7g, Błonnik 12,4g, Sól 4,4g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 9.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz własny 40 papryka czerw 50 rozspanka 10 pomarańcza 100		grochowa z ziemn. 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidorowym 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera biał. 50 mleko śledź maryn z ceb 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw.	Energia 2398kcal, Białko 112,8g, Tłuszcz 95,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 312,5g, w tym Cukry proste 60,5g, Błonnik 24,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 pomidor 80 rozspanka 10 pomarańcza 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera biał.50 mleko parówka wiep. 50 pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw.	Energia 2319kcal, Białko 101,5g, Tłuszcz 84,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 298,3g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 19,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10	pomarańcza 100	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał.50 mleko parówka wiep. 50	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2323kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 300,7g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 18,5g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał.100 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2190kcal, Białko 97,9g, Tłuszcz 62g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 311,4g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 19,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 połędw dr 30 soja mle	Ziemniaczana 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał.50 mleko parówka wiep. 50	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2450kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 91,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 318,5g, w tym Cukry proste 65,4g, Błonnik 19,8g, 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 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz połędwica dr 30 soja mleko	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera biał.50 mleko parówka wiep. 50	Graham 30 glut psz żyt pasz dr 40 glut psz soja seler mleko
Wart odżyw.	Energia 2232kcal, Białko 112,3g, Tłuszcz 84,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,9g, Węglowodany 267,4g, w tym Cukry proste 47,3g, Błonnik 33,1g, 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 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera biał.100 mleko	Sok pomidor 150
Wart odżyw.	Energia 1933kcal, Białko 96,4g, Tłuszcz 70,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 238,4g, w tym Cukry proste 43,5g, Błonnik 28,3g, Sól 7,1g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	j Ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2011kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56g, Węglowodany 89,2g, w tym Cukry proste 19,1g, Błonnik 6,7g, Sól 4,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 209kcal, Białko 9g, Tłuszcz 5,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 2,3g, Węglowodany 30,7g, w tym Cukry proste 20,5g, Błonnik 0,9g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.