

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majer. 50 sopocka 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler Kotlet z ryby smażony 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyłt 40 glut psz żyt jęcz sałata masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2393kcal, Białko 111,8g, Tłuszcz 66g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,2g, Węglowodany 315,6g, w tym Cukry proste 84g, Błonnik 30,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 103,4g, Tłuszcz 61,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,8g, Węglowodany 281,3g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 25,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glu6t psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr wanil 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2249kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 61,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,1g, Węglowodany 288,4g, w tym Cukry proste 85,7g, Błonnik 21,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 104,7g, Tłuszcz 51,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,2g, Węglowodany 283,5g, w tym Cukry proste 76,1g, Błonnik 20,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur. na ml. 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2368kcal, Białko 112,2g, Tłuszcz 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,6g, Węglowodany 291,3g, w tym Cukry proste 73,9g, Błonnik 22,5g, Sól 7,3g						
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 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyt szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 116,9g, Tłuszcz 55,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,6g, Węglowodany 249g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 34g, 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 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1824kcal, Białko 97,1g, Tłuszcz 50,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,9g, Węglowodany 218,8g, w tym Cukry proste 44,1g, Błonnik 26,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur.na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	ryż na ml 200 mle glut psz
Wart odżyw. Energia 2081kcal, Białko 102,7g, Tłuszcz 130,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 54,8g, Węglowodany 116,3g, w tym Cukry proste 33,2g, Błonnik 6,6g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcz 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0,04g, Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 5.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL.
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj ze szczyp.50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 kiwi 100		grochowa 300 glut psz seler Makaron a'la spaghetti 350 gorcz sałatka szwedzka 100 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szyn. 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2464kcal, Białko 110g, Tłuszcz 89,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 309,4g, w tym Cukry proste 63,1g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10 pomidor 80 kiwi 100		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2272kcal, Białko 97,3g, Tłuszcz 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,7g, Węglowodany 291,4g, w tym Cukry proste 72,6g, Błonnik 23,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	kiwi 100	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 95,9g, Tłuszcz 69,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,7g, Węglowodany 305,8g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 22,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 44,3g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 16g, Węglowodany 314,6g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 19,9g, Sól 7,2g						
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 parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2433kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,8g, Węglowodany 322,4g, w tym Cukry proste 85,4g, Błonnik 22,4g, 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 parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 mleko glut psz seler sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 108,5g, Tłuszcz 59g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,8g, Węglowodany 258,2g, w tym Cukry proste 49,5g, Błonnik 33,5g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszonek 10		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 mleko glut psz seler sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1841kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 50,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,8g, Węglowodany 232,9g, w tym Cukry proste 44,8g, Błonnik 28,8g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2083kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 134,2g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 55g, Węglowodany 124,7g, w tym Cukry proste 32,9g, Błonnik 7,8g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty delicje 30 **glut psz jaja mleko orze** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcz 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 6.04.2025r.

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 szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 ówki z chrzanem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 67,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 297,8g, w tym Cukry proste 79,9g, Błonnik 29,1g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 100,4g, Tłuszcz 69,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 290,6g, w tym Cukry proste 81,5g, Błonnik 25,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 290,3g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 22,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 99g, Tłuszcz 56,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 288,6g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 21,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2387kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 77g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 300.4g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 22,5g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rozszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt 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 żytko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 114,5g, Tłuszcz 71,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 248,6g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 35,3g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rozszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1856kcal, Białko 97,4g, Tłuszcz 65,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 219,5g, w tym Cukry proste 43,1g, Błonnik 29,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2098kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 131,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,3g, Węglowodany 112,4g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 8,5g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc –warz 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 7.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszonek 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2441kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 93g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,3g, Węglowodany 306,5g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 25,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszonek 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2319kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 80,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 306,7g, w tym Cukry proste 72,9g, Błonnik 19,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2298kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 30,5g, Węglowodany 314,6g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 17,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 59,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 306,5g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 17,8g, 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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek wiej. 150 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2448kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 317,5g, w tym Cukry proste 73,8g, Błonnik 18g, Sól 7,3g						
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 tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 soja	Graham30 glut psz żyty parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 114,9g, Tłuszcze 72,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik38, 5g, Sól 7,5g						
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 tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1843kcal, Białko 88,7g, Tłuszcze 59,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 217,5g, w tym Cukry proste 39,6g, Błonnik 25,3g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek 300 zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2062kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 134,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,2g, Węglowodany 109,5g, w tym Cukry proste 19,6g, Błonnik 6g, Sól 3,8g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie

JADŁOSPIS na dzień 8.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja mix sałat 20 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 70,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 273,5g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 27,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2244kcal, Białko 96,7g, Tłuszcz 64g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 280,7g, w tym Cukry proste 58,9g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2258kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 63,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 303,9g, w tym Cukry proste 61,6g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 95g, Tłuszcz 50,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 69,9g, Błonnik 18,3g, 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 masło15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2424kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 76,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 305,4g, w tym Cukry proste 68,5g, Błonnik 19,2g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyty sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 107,9g, Tłuszcz 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 244,8g, w tym Cukry proste 40,4g, Błonnik 30,5g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1808kcal, Białko 88,6g, Tłuszcz 50,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 213g, w tym Cukry proste 35,9g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2074kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56g, Węglowodany 100,7g, w tym Cukry proste 24,6g, Błonnik 9,5g, Sól 4,9g						

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 9.04.2025r.

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 paszтет pieczony 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		grochowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza gryczana na sypko 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sałatka z sał. lodowej z tuńczykiem i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 30 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2445kcal, Białko 108,4g, Tłuszcz 107,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 302,9g, w tym Cukry proste 68,8g, Błonnik 29,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata sałatka z sałaty lod. z tuńczykiem i marchewką 130 ryba szynka kons 30 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2280cal, Białko 94,2g, Tłuszcz 89,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 277,9g, w tym Cukry proste 67,9g, Błonnik 23,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 87,6g, Tłuszcz 80,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 284,5g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 21g, Sól 6,9g						
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 galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab.duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchew opr .100 glut psz kompot wielo.250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 90,7g, Tłuszcz 66g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 294,6g, w tym Cukry proste 72,1g, Błonnik 20,1g, 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 galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2398kcal, Białko 94g, Tłuszcz 89,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,7g, Węglowodany 303,9g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 22,6g, 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 galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soja	Graham30 glut psz ży polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 114,5g, Tłuszcz 82,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 239,9g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 32,7g, 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 galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20		Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soj	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1820kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 73g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 206,7g, w tym Cukry proste 30,3g, Błonnik 29,6g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Sucharki 30 mleko 200 ml glut psz soja	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2085kcal, Białko 107,9g, Tłuszcz 142,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60g, Węglowodany 111,9g, w tym Cukry proste 21,7g, Błonnik 6,7g, Sól 3,9g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa krakow. 30 soja gorcz jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka duszona z cebulką w sosie 180 mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2386kcal, Białko 101g, Tłuszcz 95,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,4g, Węglowodany 267,8g, w tym Cukry proste 65,6g, Błonnik 25,7g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszonek 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 66,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 273,1g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 23,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona siekana w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 66,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 278,6g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 20g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 48g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 272,2g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 20,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszonek 10	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2300kcal, Białko 107g, Tłuszcz 75,0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 65,4g, Błonnik 23,6g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 indyk got.60 soja	Graham30 glut psz żyt ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2204kcal, Białko 109,4g, Tłuszcz 67,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 54,9g, Błonnik 35,6g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszonek 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapus. z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1862kcal, Białko 95,5g, Tłuszcz 61,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20g, Węglowodany 217,5g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 28,5g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2027kcal, Białko 109g, Tłuszcz 129,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,8g, Węglowodany 110,5g, w tym Cukry proste 35g, Błonnik 7g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretk owoc 150 **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 1,8g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 20g, Błonnik g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.