

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 4.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psze</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z fasoli 50 szynka drob. 30 <b>soja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> roszponka 10 banan 180		Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba smażona 110 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z pora z jabłkiem 120 <b>jaja mleko gorcz</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2293kcal, Białko 97g, Tłuszcz 73,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 321,7g, w tym Cukry proste 86,1g, Błonnik 25,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psze</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszponka 10 pomidor banan 180		Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz.100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2236kcal, Białko 93,6g, Tłuszcz 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 309,3g, w tym Cukry proste 84,4g, Błonnik 19,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psze</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszponka 10	banan 180	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko+</b> dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2274kcal, Białko 90,3g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 315,2g, w tym Cukry proste 89,3g, Błonnik 16,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psze</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 30 <b>soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszponka 10	Jabłko got 150	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloow. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2179kcal, Białko 91,8g, Tłuszcz 56,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 311,3g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 19,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 <b>mleko glut psze</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszponka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2363kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 83,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 315,4g, w tym Cukry proste 78,3g, Błonnik 28,3g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszponka 10	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 sopočka 30 <b>soja</b>	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b> szynka got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> pasta z kurcz z jarz 50 <b>sel</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2181kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 69,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 256,3g, w tym Cukry proste 51,2g, Błonnik 34,7g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszponka 10		Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1823kcal, Białko 86,4g, Tłuszcz 57,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 227g, w tym Cukry proste 46,4g, Błonnik 28,1g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Kefir 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2097kcal, Białko 110g, Tłuszcz 135,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,7g, Węglowodany 115,6g, w tym Cukry proste 16,6g, Błonnik 5,8g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. chałka 50 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 270kcal, Białko 10,5g, Tłuszcz 7,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 3,8g, Węglowodany 38,4g, Cukry proste 5,5g, Błonnik 0,9g, Sól 0,4g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 5.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz glut żyt</b> twarożek ze szczyp. 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 rukola 10 jabłko 150		Fasolowa z wędliną 300 <b>glut psz seler soja</b> Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>mleko</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 keczup 10 paróweczka drob 100 <b>soja</b> <b>glut psz</b> papryka kons 50 <b>gor</b> sałata lod. 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2339kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 291,4g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 18,8g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Żurek lekki z wędliną 300 <b>mleko glut psz glut</b> <b>żyt seler</b> Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>mleko</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 keczup 10 paróweczka drob 100 <b>soja</b> <b>glut psz</b> pomidor 80 sałata lod. 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2267kcal, Białko 89,9g, Tłuszcze 63,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 308,2g, w tym Cukry proste 88,3g, Błonnik 15,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got150	Żurek lekki z wędliną 300 <b>mleko glut psz glut</b> <b>żyt seler</b> Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>mleko</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2292kcal, Białko 87,4g, Tłuszcze 63,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz31,2g, Węglowodany 316,7g, w tym Cukry proste 96,5g, Błonnik 14,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>glut żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>mleko</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z kurczaka z jarzynami 80 <b>seler</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2192kcal, Białko 84g, Tłuszcze 42,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 318,4g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 14,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 kurczak got 30 <b>soja</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>mleko</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2362kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,7g, Węglowodany 328,4g, w tym Cukry proste 93g, Błonnik 13,6g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 kurczak got 30 <b>soja</b>	Żurek lekki z wędliną 300 <b>mleko glut psz glut</b> <b>żyt seler</b> Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>mleko</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> kielb. żywiec 30 <b>soj gorc</b> sał.zie 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2199kcal, Białko 108,2g, Tłuszcze 58,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 252,8g, w tym Cukry proste 49,2g, Błonnik 38,9g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30		Żurek lekki z wędliną 300 <b>mleko glut psz glut</b> <b>żyt seler</b> Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>mleko</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z kurczaka z jarzynami 80 <b>seler</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1895kcal, Białko 85,5g, Tłuszcze 42,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 226,3g, w tym Cukry proste 45,2g, Błonnik 34,6g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa żurek lekki 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żytni jaja seler</b>	budyń ml 150 <b>mle glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2053kcal, Białko 107,2g, Tłuszcze 128,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.56,8g, Węglowodany 110,2g, w tym Cukry proste 27,1g, Błonnik 6,9g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 1,8g, w tym 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 6.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> ogórek ziel 50 szpinak 10 pomarańcza 100		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka z kurczaka pieczone konwek. 150 <b>seler</b> ziemniaki got 200 mizeria z śmietana 120 <b>mleko</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kiełbasa żywiec. 60 <b>soja gorc</b> marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2243kcal, Białko 99,6g, Tłuszcz 103,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,8g, Węglowodany 239,5g, Cukry proste 72,8g, Błonnik 28,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> pomidor 80 sałata lod 30 pomarańcza 100		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka z kurczaka dusz w sosie włas, 150 <b>glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2230kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 95g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 255,7g, Cukry proste 75,3g, Błonnik 22,6g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> pasta z jaja 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Pomarańcza 100	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka 150 <b>glut psz seler mleko</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2201kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 260,5g, Cukry proste 75g, Błonnik 21,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka z kurczaka dusz w sosie włas, 150 <b>glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jabłko pieczone 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2177kcal, Białko 94,5g, Tłuszcz 66,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 274,1g, Cukry proste 84,9g, Błonnik 20,8g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka kons 30 <b>soja</b>	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka z kurczaka dusz w sosie włas, 150 <b>glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jabłko pieczone 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2345kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 92,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38g, Węglowodany 283,3g, Cukry proste 80,5g, Błonnik 20,6g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata lod 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka kons 30 <b>soja</b>	Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka z kurczaka dusz w sosie włas, 150 <b>glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat 100 <b>mleko</b> herbata owoc 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szyn dr 30 <b>soja</b> sał.ziel.
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2196kcal, Białko 105,6g, Tłuszcz 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 229,7g, Cukry proste 40,4g, Błonnik 33,1g, Sól 7,3g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata lod 30		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Udka z kurczaka dusz w sosie włas, 150 <b>glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat 100 <b>mleko</b> herbata owoc 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>	Marchew tarta z olejem 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1813kcal, Białko 88,8g, Tłuszcz 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 200,2g, Cukry proste 45,1g, Błonnik 27,3g, Sól 6,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Ziemniaczana 300 zmięks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler mleko</b>	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 <b>seler glut psz mle</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2068kcal, Białko 103g, Tłuszcz 131,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.54,8g, Węglowodany 121,3g, Cukry proste 25,9g, Błonnik 4,5g, Sól 3,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** Energia 88kcal, Białko 0,08g, Tłuszcz 0,008g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**SP ZOZ Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 7.10.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser topiony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 roszponka 10 brzoskwinia 120		Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 <b>soja gorcz glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2243kcal, Białko 86,4g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 287,5g, Cukry proste 68g, Błonnik 29,1g, Sól 7,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 10 brzoskwinia 20		Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2221kcal, Białko 85,8g, Tłuszcze 49,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 330,2g, Cukry proste 104,3g, Błonnik 23,1g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 10	brzoskwinia 120	Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kisiel blysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2230kcal, Białko 84,1g, Tłuszcze 47,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 341,6g, Cukry proste 106,5g, Błonnik 18,4g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 10	Jabłko got 150	Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kisiel blysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2193kcal, Białko 83,7g, Tłuszcze 35,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 342,4g, Cukry proste 110,3g, Błonnik 16,1g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasztet dr 40 <b>glut psz</b> <b>seler soja mle</b>	Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kisiel blysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2387kcal, Białko 86,5g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,7g, Węglowodany 347,3g, Cukry proste 110,8g, Błonnik 16,8g, Sól g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 pasztet dr 40 <b>glut psz</b> <b>seler soja mle</b>	Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2178kcal, Białko 93,5g, Tłuszcze 49,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 277g, Cukry proste 69,2g, Błonnik 32,2g, Sól 7,2g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> ser biały krojony 50 <b>mle</b> szynka got 30 <b>soja</b> rzodkiew 30		Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1767kcal, Białko 79,3g, Tłuszcze 35,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 237,6g, Cukry proste 55,8g, Błonnik 27,5g, Sól 6,5g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa solferino zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Makaron na ml 200 <b>ml gl psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2006kcal, Białko 81,4g, Tłuszcze 129,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60,3g, Węglowodany 103,3g, Cukry proste 23,3g, Błonnik 7,3g, Sól 3,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu nat. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 48kcal, Białko 2,3g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 6,2g, Cukry proste 6g, Błonnik g, Sól 0,1g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 8.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp.50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 papryka czerw 50 kiwi 100		krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Gulasz duszony z żołądków z kurczaka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 ówika z chrzanem 120 <b>SO2</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2253kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 81,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 310,1g, w tym Cukry proste 73,9g, Błonnik 27,9g, Sól 7,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2299kcal, Białko 103,4g, Tłuszcz 77,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 296,4g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 mozarella 50 <b>mleko</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Kiwi 100	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2316kcal, Białko 104g, Tłuszcz 85,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 302,4g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 22,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2195kcal, Białko 99,8g, Tłuszcz 61,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22g, Węglowodany 298,2g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 20g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2417kcal, Białko 108,4g, Tłuszcz 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 313,4g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 19,7g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> papryka czerw 50	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 mozarella 30 <b>mleko</b>	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rozspanka z olejem 20 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> filet z 30 <b>soja</b> sał ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2195kcal, Białko 112,9g, Tłuszcz 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 254,6g, w tym Cukry proste 49,6g, Błonnik 35,7g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> papryka czerw 50		krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rozspanka z olejem 20 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1826kcal, Białko 92,4g, Tłuszcz 60,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 223,9g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 29,7g, Sól 7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut jęczm jaja seler</b>	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2056kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 132,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 56,3g, Węglowodany 100,3g, w tym Cukry proste 28,4g, Błonnik 8,4g, Sól 3,7g					

**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.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 9.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	ryż na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze ze szczyp 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2374kcal, Białko 109,2g, Tłuszcz 79,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 290,3g, w tym Cukry proste 71,1g, Błonnik 23,5g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 10	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2338kcal, Białko 109,2g, Tłuszcz 74,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 294,5g, w tym Cukry proste 72,9g, Błonnik 19,1g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Skyr wanil. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2344kcal, Białko 105g, Tłuszcz 74,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 300,5g, w tym Cukry proste 79,7g, Błonnik 17,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2189kcal, Białko 107g, Tłuszcz 50,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 298,3g, w tym Cukry proste 72,6g, Błonnik 18g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 filet z ind 30 <b>soja</b>	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2499kcal, Białko 117,1g, Tłuszcz 83,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.40,5g, Węglowodany 307,3g, w tym Cukry proste 71,2g, Błonnik 18,3g, Sól 7,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 filet z ind 30 <b>soja</b>	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> tofu 30 <b>soja</b> rukola 10
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2205kcal, Białko 118g, Tłuszcz 74,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 246,9g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 35,2g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod 30		Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1982kcal, Białko 101,5g, Tłuszcz 71g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 217,5g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 29,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> mleko 200 <b>ml</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	manna na ml200 <b>glu psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2180kcal, Białko 115,9g, Tłuszcz 137g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58g, Węglowodany 141,1g, w tym Cukry proste 28,9g, Błonnik 7,3g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 214kcal, Białko 8,7g, Tłuszcz 6,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 30,7g, w tym Cukry proste 10,8g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**SP ZOZ Oława**

**JADŁOSPIS na dzień 10.10.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 30 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 120		grochowa 300 <b>glut psz seler</b> Bouet strogonoff z wieprz duszony 180 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza pęczak na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kielbasa szyn. 60 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2491kcal, Białko 116,2g, Tłuszcze 86g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 321,2g, w tym Cukry proste 75,2g, Błonnik 35,3g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 120		kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2272kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 89g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 293,1g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 29,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mle</b> parówecz. dr 50 <b>soja glut psz</b> sałata ziel 20	nektaryna 120	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2289kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 89g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 297,4g, w tym Cukry proste 64,9g, Błonnik 25,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój ow 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2221kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 306,4g, w tym Cukry proste 70,9g, Błonnik 30,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 jajko <b>jaja</b>	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2496kcal, Białko 108,5g, Tłuszcze 93,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,9g, Węglowodany 326,3g, w tym Cukry proste 70,5g, Błonnik 26,5g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 jajko <b>jaja</b>	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc b/c 250	Sok warzyw 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> parów 50 <b>soja</b> <b>glut psz</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2250kcal, Białko 107,5g, Tłuszcze 96,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 256,1g, w tym Cukry proste 42,7g, Błonnik 32,3g, Sól 7,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20		kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Sok warzyw 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1898kcal, Białko 91,9g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 225,1g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 29,4g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok warzyw 150 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2078kcal, Białko 97g, Tłuszcze 134,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.58,8g, Węglowodany 113,9g, w tym Cukry proste 19,3g, Błonnik 8g, Sól 5,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0,

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**