

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 9.08.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kuk na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10 ogórek ziel 50 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba smażona 110 ryba mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 filet z indyka piecz. 60 soja marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2359kcal, Białko 97,4g, Tłuszcz 88,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 289,8g, Cukry proste 81,3g, Błonnik 22,7g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka piecz.60 soja marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 72,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 284,1g, Cukry proste 86,2g, Błonnik 17,5g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	banan 180	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2227kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 62,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 291,2g, Cukry proste 93,4g, Błonnik 16,4g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 97,4g, Tłuszcz 45,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 289,5g, Cukry proste 85,6g, Błonnik 19,1g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2395kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 296,8g, Cukry proste 82,5g, Błonnik 19,5g, Sól 7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Pomidorowa z makar.300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka piecz 60 soja	Graham30 glut psz żył kiełb żyw 30 soja sał.z
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 111,6g, Tłuszcz 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 254,3g, Cukry proste 58,5g, Błonnik 35,4g, Sól 7,3g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10		Pomidorowa z makar 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1829kcal, Białko 89,9g, Tłuszcz 59,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 222,8g, Cukry proste 55g, Błonnik 31,2g, Sól 6,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 109,8g, Tłuszcz 137,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,8g, Węglowodany 109,6g, Cukry proste 30,7g, Błonnik 6,5g, Sól 3,7g						

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

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.08.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek ze szczyp.50 mleko kurczak got 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 jabłko 150		Barszcz czerw. z fasolą 300 mle glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z mozzarellą 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2391kcal, Białko 108,2g, Tłuszcz 98,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 267,6g, Cukry proste 79,8g, Błonnik 26,2g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2263kcal, Białko 96,8g, Tłuszcz 74,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 281,6g, Cukry proste 86,3g, Błonnik 21,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Mus owoc-warz 100
Wart odżyw.	Energia 2264kcal, Białko 94,6g, Tłuszcz 73,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 285,5g, Cukry proste 92g, Błonnik 18,8g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw.	Energia 2189kcal, Białko 94,6g, Tłuszcz 60,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 292,4g, Cukry proste 96,8g, Błonnik 18,8g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z tuńczy 30 ryba	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw.	Energia 2440kcal, Białko 102g, Tłuszcz 81,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 305.1g, Cukry proste 96,2g, Błonnik 22,3g, Sól 7,2g					
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 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z tuńczyka 30 ryba	Barszcz czerw. z fasolą 300 mle glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt połędw dr 30 soja roszp. 10
Wart odżyw.	Energia 2191kcal, Białko 110,5g, Tłuszcz 64,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 249,5g, Cukry proste 56,1g, Błonnik 33,2g, Sól 7,4g					
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 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		Barszcz czerw. z fasolą 300 mle glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 1825kcal, Białko 91,4g, Tłuszcz 61,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 214,6g, Cukry proste 50g, Błonnik 27,1g, Sól 6,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw 300 zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2039kcal, Białko 98,2g, Tłuszcz 130,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54g, Węglowodany 113,8g, Cukry proste 28,6g, Błonnik 7,5g, Sól 3,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** **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 11.08.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z makreli ze szczyp 50 ryba szynka got 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 brzoskwinia 120		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko jaja glut psz ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2245kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 74,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 290,5g, Cukry proste 83,9g, Błonnik 26,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 87,9g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 280,8g, Cukry proste 84,8g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasztet dr 40 mleko glut psz soja seler szynka got 30 soja sałata ziel 20	brzoskwinia 120	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz. siekana w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 86,4g, Tłuszcze 72,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 283,5g, Cukry proste 79,5g, Błonnik 19,5g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 88,5g, Tłuszcze 57,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 294,6g, Cukry proste 92,6g, Błonnik 19,8g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówce 50 soja glu psz	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2384kcal, Białko 96g, Tłuszcze 89,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,4g, Węglowodany 293,4g, Cukry proste 78,8g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówce 50 soja glut psz	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc.b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyt mozza 30 mleko sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 241,8g, Cukry proste 46,8g, Błonnik 36,5g, Sól 7,3g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1822kcal, Białko 83,5g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,2g, Węglowodany 211,5g, Cukry proste 42,7g, Błonnik 31,2g, Sól 6,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa krupnik 300 zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja herbata 250	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2068kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 128,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 119,6g, Cukry proste 37g, Błonnik 7,8g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** soczek owoc. z rurką 1 szt **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 159kcal, Białko 3,2g, Tłuszcze 2,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,4g, Węglowodany 31,6g, Cukry proste 20,3g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 12.08.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajecznic na parze ze szczyp.70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pieczarkowym 350/100 (2 szt) glut psz seler mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i szynki kons.80 mleko soja rzodkiewka 30 rukola 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2416kcal, Białko 103,5g, Tłuszcz 89,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 303,5g, Cukry proste 63,4g, Błonnik 26,7g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznic na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i szynki kons.80 mleko soja pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2306kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 77,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 305,5g, Cukry proste 63,7g, Błonnik 19,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznic na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszponka 10	Kiwi 100	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i szynki kons. 80 mleko soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2324kcal, Białko 96,7g, Tłuszcz 77,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 313,6g, Cukry proste 70,5g, Błonnik 17,9g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja filet z ind piecz 30 soja roszpon 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i szynki kons.80 mleko soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2209kcal, Białko 93,8g, Tłuszcz 53,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 328,3g, Cukry proste 79,2g, Błonnik 18g, Sól 6,9g						
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 jajecznic na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i szynki kons. 80 mleko soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2461kcal, Białko 100,8g, Tłuszcz 85,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32g, Węglowodany 331,1g, Cukry proste 77,9g, Błonnik 18,6g, Sól 7,1g						
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 jajecznic na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i szynki kons.80 mleko soja	Graham30 glut psz żyt paszt dr 40 soj mle glu psz seler sał.ziel. 10
Wart odżyw. Energia 2212kcal, Białko 105,9g, Tłuszcz 76,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 264,5g, Cukry proste42 g, Błonnik 35,1g, Sól 7,2g						
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 jajecznic na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i szynki kons.80 mleko soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1896kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 68,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 229,4g, Cukry proste 37,6g, Błonnik 29,5g, Sól 6,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 ml glut psz	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2005kcal, Białko 85,5g, Tłuszcz 132,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,1g, Węglowodany 114,9g, Cukry proste 28,9g, Błonnik 7,7g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 1,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 13.08.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 sopocka 30 soja ogórek kons 50 gorcz sałata ziel 30 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko z kurczaka pieczone 150 ziemniaki got. 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 103g, Tłuszcz 86,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 271,3g, Cukry proste 77,9g, Błonnik 27,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko ziemniaki got 200 glut psz seler cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2251kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 269,9g, Cukry proste 73,3g, Błonnik 20,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 83,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 274,5g, Cukry proste 79,3g, Błonnik 18,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 sopocka 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 102,4g, Tłuszcz 72,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 272,3g, Cukry proste 73,2g, Błonnik 17g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2438kcal, Białko 112g, Tłuszcz 93,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,5g, Węglowodany 283,4g, Cukry proste 71,2g, Błonnik 18,5g, 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 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z ciecierzycy 50	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z indyka 60 soja mleko	Graham30 glut psz żyt jajko jaja sal.lod 30
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 113g, Tłuszcz 78,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 237,5g, Cukry proste 46,2g, Błonnik 33,6g, 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 sopocka 60 soja sałata ziel 20		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 97,3g, Tłuszcz 70,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 201,8g, Cukry proste 42,6g, Błonnik 26g, Sól 6,6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2071kcal, Białko 111,6g, Tłuszcz 137g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 104,7g, Cukry proste 27,4g, Błonnik 8,9g, Sól 4,3g						

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 14.08.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 30 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 arbus 150		Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja ćwikła z chrzan. 50 SO2 roszonek 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2323kcal, Białko 98,2g, Tłuszcz 89,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 298,2g, Cukry proste 77,5g, Błonnik 25,8g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 arbus 150		Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja buraczki z jabłkiem 50 roszonek 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2285kcal, Białko 93,7g, Tłuszcz 79g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 300,2g, Cukry proste 79,1g, Błonnik 20,9g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	arbus 150	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2229kcal, Białko 93,6g, Tłuszcz 70,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 297,3g, Cukry proste 74,5g, Błonnik 17,4g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 93.2g, Tłuszcz 57,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 301,4g, Cukry proste 82,8g, Błonnik 19,8g, Sól 6,7g						
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 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2369kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 74,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 318,9g, Cukry proste 81,9g, Błonnik 20,5g, 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 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka kons 30 soja	Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyt parów 50 soja glut psz roszpo.10
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 106g, Tłuszcz 82,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 240,9g, Cukry proste 43,5g, Błonnik 30,6g, 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 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30		Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1820kcal, Białko 88,6g, Tłuszcz 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 212,8g, Cukry proste 39g, Błonnik 24,6g, Sól 6,6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ryżowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2091kcal, Białko 108.9g, Tłuszcz 135,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 101,6g, Cukry proste 28,6g, Błonnik 5,7g, Sól 4g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 15.08.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja kielbasa szynkowa 30 soja gorcz papryka czerw 50 rukola 10 nektarynka 120		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2360kcal, Białko 116,2g, Tłuszcz 85,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 283,9g, Cukry proste 75g, Błonnik 24,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 nektarynka 120		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2334kcal, Białko 112,2g, Tłuszcz 77,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 304,3g, Cukry proste 73g, Błonnik 16,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	nektarynka 120	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe siekane duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2353kcal, Białko 109,2g, Tłuszcz 77,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 312,6g, Cukry proste 81,7g, Błonnik 15,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2225kcal, Białko 110,8g, Tłuszcz 59,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 318,2g, Cukry proste 78,3g, Błonnik 17,7g, Sól 7,1g						
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 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2499kcal, Białko 120,6g, Tłuszcz 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 321,5g, Cukry proste 78g, Błonnik 18g, Sól 7,2g						
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 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył szyn got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 125,3g, Tłuszcz 74,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 255,9g, Cukry proste 49,3g, Błonnik 30,4g, Sól 7,3g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1937kcal, Białko 105,8g, Tłuszcz 70,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 222,4g, Cukry proste 45,1g, Błonnik 25,6g, Sól 6,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa Kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc-warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2079kcal, Białko 115,7g, Tłuszcz 136,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.59g, Węglowodany 112,5g, Cukry proste 46,7g, Błonnik 7,2g, Sól 4g						

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