SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 10.01.2025r.**

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 ciecierzycy 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/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 polędwica dr 60 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 296kcal, Białko 105g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,4g, Węglowodany 293,5g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 28,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur. na ml. 300 ***mleko*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasztet dr 40 ***mleko glut psz seler 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 polędwica dr 60 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,4g, Węglowodany 284g, w tym Cukry proste 80,7g, Błonnik 18,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukur. na ml. 300 ***mleko*** Bułka 100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasztet dr 40 ***mleko glut psz seler 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 polędwica dr 60 ***soja mleko***	Skyr wanil 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,3g, Węglowodany 289,4g, w tym Cukry proste 85,2g, Błonnik 17,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur. na ml. 300 ***mleko*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 sopocka 30 ***soja*** filet z ind 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 wieloow 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 ***soja mleko***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 51,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,7g, Węglowodany 282,5g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 17,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur. na ml. 300 ***mleko*** Bułka psz 100 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** herbata 250 pasztet dr 40 ***mleko glut psz seler 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 polędwica dr 60 ***soja mleko***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2416kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 77,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,4g, Węglowodany 292,5g, w tym Cukry proste 74,5g, Błonnik 18,1g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasztet dr 40 ***mleko glut psz seler 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*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 40 ***soja mleko***	Graham30 ***glut psz żyt*** szynk kon 30 ***soj*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2202kcal, Białko 113,6g, Tłuszcze 60,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,4g, Węglowodany 249,1g, w tym Cukry proste 49,9g, Błonnik 33g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** sopocka 30 ***soja*** filet z ind 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*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 ***soja mleko***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1827kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 50,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,2g, Węglowodany 217,4g, w tym Cukry proste 44,3g, Błonnik 27,8g, Sól 7,1g						
PŁYNNA 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, Tłuszcze 129,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 54,8g, Węglowodany 114g, w tym Cukry proste 32,3g, Błonnik 6,7g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 1,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 11.01.2025r.**

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 50 ***jaja*** papryka czerw 50 szpinak 10 kiwi 100		Fasolowa z wędliną 300 ***glut psz seler soja*** Makaron z serem na słodko 300 ***mleko glut psz*** jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 kiełbasa szyn. 60 ***soja*** ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2301kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,5g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 87,3g, Błonnik 22,6g, Sól 7,1g					
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*** roszponka 10 pomidor 80 kiwi 100		Jarzynowa z mięsem 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron z serem na słodko 300 ***mleko glut psz*** jabłko 150 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 2252kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 66,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,4g, Węglowodany 302,2g, w tym Cukry proste 89,6g, Błonnik 18,8g, 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*** roszponka 10	kiwi 100	Jarzynowa z mięsem 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron z serem na słodko 300 ***mleko glut psz*** jabłko piecz.150 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 2249kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 59,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,1g, Węglowodany 315,4g, w tym Cukry proste 95,5g, Błonnik 17,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kawa z ml 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** kurczak got 30 ***soja*** pasta z białka 50 ***jaja*** roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z mięsem 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron z serem na słodko 300 ***mleko glut psz*** jabłko piecz. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw.	Energia 2193kcal, Białko 90g, Tłuszcze 35,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,7g, Węglowodany 327,5g, w tym Cukry proste 105,2g, Błonnik 18,2g, 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*** roszponka 10	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got150 sopocka 30 ***soja***	Jarzynowa z mięsem 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron z serem na słodko 300 ***mleko glut psz*** jabłko piecz.150 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 2410kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,2g, Węglowodany 335,2g, w tym Cukry proste 102,4g, Błonnik 17,4g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 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*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** sopocka 30 ***soja***	Jarzynowa z mięsem 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron razowy z serem i cynamonem 300 ***mleko glut psz*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 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 2200kcal, Białko 108,8g, Tłuszcze 62,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,9g, Węglowodany 254,1g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 32,1g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** kurczak got 30 ***soja*** pasta z jaj 50 ***jaja*** roszponka 10		Jarzynowa z mięsem 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron razowy z serem i cynamonem 300 ***mleko glut psz*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja***	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 1830kcal, Białko 90,9g, Tłuszcze 52,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,9g, Węglowodany 216,5g, w tym Cukry proste 43g, Błonnik 27,1g, Sól 7,2g					
PŁYNNA 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 2084kcal, Białko 103,4g, Tłuszcze 135,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,1g, Węglowodany 123,5g, 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 215kcal, Białko 6,9g, Tłuszcze 6,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 31g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 12.01.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml 250 ***mleko*** twarożek ze 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 ćwikła z chrzanem 120 ***SO2*** 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 2267kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 313,8g, w tym Cukry proste 82,9g, 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 103,4g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 302,5g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 25g, Sól 7,1g						
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 102,6g, Tłuszcze 69,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 301,5g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 21,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 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*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 56,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 301,5g, w tym Cukry proste 84,3g, 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, Tłuszcze 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 298,4g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 22,7g, Sól 7,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 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*** roszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat 150 ***mleko***	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** jajko 50 ***jaja*** sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 114,5g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 252,5g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 35,3g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 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*** roszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1856kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 65,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,8g, Węglowodany 219.5g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 29,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNA 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 2080kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 130,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.57,3g, Węglowodany 115.4g, w tym Cukry proste 38,7g, Błonnik 11g, Sól 4,7g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 13.01.2025r.**

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 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) ***mleko glut psz seler*** kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 sopocka 60 ***soja*** marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 ***mleko***
Wart odżyw.	Energia 2409kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 87,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 311,7g, w tym Cukry proste 79,6g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g					
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 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka drob dusz.180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 sopocka 60 ***soja*** marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 ***mleko***
Wart odżyw.	Energia 2334kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 77,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,4g, Węglowodany 311,2g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 18g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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*** roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka drob dusz.180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Kefir nat 150 ***mleko*** + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2355kcal, Białko 94,6g, Tłuszcze 77,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28g, Węglowodany 319,4g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 17,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka drob dusz.180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Kefir nat 150 ***mleko***
Wart odżyw.	Energia 2210kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 59,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,7g, Węglowodany 311,2g, w tym Cukry proste 72,1g, Błonnik 18,5g, 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*** roszponka 10	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 serek wiej. 150 ***mleko***	Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka drob dusz.180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Kefir nat 150 ***mleko***
Wart odżyw.	Energia 2480kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,5g, Węglowodany 321,5g, w tym Cukry proste 70,8g, Błonnik 19,8g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** serek wiej. 150 ***mleko***	Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka drob 180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 ***mleko***	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** parów dr 30 ***soja glut psz***
Wart odżyw.	Energia 2204kcal, Białko 117,4g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,4g, Węglowodany 248,4g, w tym Cukry proste 42,5g, Błonnik 37,2g, Sól 7,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** roszponka 10		Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka drob dusz.180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja***	Kefir nat 150 ***mleko***
Wart odżyw.	Energia 1839kcal, Białko 87,5g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,3g, Węglowodany 215,1g, w tym Cukry proste 39,2g, Błonnik 34,8g, Sól 7,1g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Szpinakowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Kefir 150 ***mleko***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Ryż na ml 200 ***mle***
Wart odżyw.	Energia 2100kcal, Białko 110,4g, Tłuszcze 135,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 59,2g, Węglowodany 125,6g, w tym Cukry proste 28,8g, Błonnik 7,3g, Sól 3,9g					

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 14.01.2025r.**

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/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka drob 60 ***soja*** szpinak 10 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw.	Energia 2230kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 86,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 280,8g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 28,7g, Sól 7,1g					
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 2223kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 66g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 288g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 22,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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*** roszponka 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 2234kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 64,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 68,4g, Błonnik 18,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęcz*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 szynka got 30 ***soja*** ser biały krojony 80 ***mleko*** roszponka 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*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2189kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 63,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 20,4g, 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 szynka got 30 ***soja*** ser biały krojony 80 ***mleko*** roszponka 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 2488kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 318,3g, w tym Cukry proste 75,3g, Błonnik 19,2g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 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*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** sopoc 30 ***soja*** szpinak10
Wart odżyw.	Energia 2184kcal, Białko 110g, Tłuszcze 62,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 252,8g, w tym Cukry proste38,2 g, Błonnik 31,2g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 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*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw.	Energia 1818kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 53,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 219.5g, w tym Cukry proste 33,2g, Błonnik 27,3g, Sól 7,2g					
PŁYNNA 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 2021kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 131,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,2g, Węglowodany 104,7g, w tym Cukry proste 34g, Błonnik9,7 g, Sól 5,1g					

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 Oława **JADŁOSPIS na dzień 15.01.2025r.**

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 pasztet pieczony 50 ***soja glut psz*** filet z indyka 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		grochowa z ziemn.300 ***glut psz seler*** Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 ***mleko glut psz seler*** kasza pęczak na sypko 200 ***glut jeczm*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ***ryba mleko*** rzodkiewka 30 sałata lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2431kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 100,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 327,3g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 35,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasztet drob 40 ***soja mleko glut psz seler*** filet z indyka 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		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 jeczm*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250250 pasta z sera i tuńczyka z koper. 80 ***ryba mleko*** pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2371kcal, Białko 94,2g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 308,6g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 32,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka 100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasztet drob 40 ***soja mleko glut psz seler*** filet z indyka 30 ***soja*** sałata ziel 20	pomarańcza 100	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 jeczm*** marchewka opr .100 ***glut psz*** kisiel do picia 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 80 ***mleko***	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2391kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 311,2g, w tym Cukry proste 64,7g, Błonnik 27,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 szynka got 30 ***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*** kisiel do picia 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera i tuńcz z kop.80 ***ryba mle***	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 314,6g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 24,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz 100 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** herbata 250 pasztet drob 40 ***soja mleko glut psz seler*** 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 jeczm*** marchewka opr .100 ***glut psz*** kisiel do picia 250		Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ***ryba mleko***	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2489kcal, Białko 99,9g, Tłuszcze 88,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 325,3g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 24,3g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasztet drob 40 ***soja mleko glut psz seler*** 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 jeczm*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ***ryba mleko***	Graham30 ***glut psz żyt*** polęd dr 30 ***soja mle*** sał lo
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 106,6g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 254,8g, w tym Cukry proste 49,3g, Błonnik 37,7g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** szynka got 30 ***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 jeczm*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ***ryba mleko***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1829kcal, Białko 90,7g, Tłuszcze 63,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 214,7g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 33,6g, Sól 7g						
PŁYNNA 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 2175kcal, Białko 125,5g, Tłuszcze 132,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60g, Węglowodany 117,5g, w tym Cukry proste 23,6g, Błonnik 8,1g, Sól 4,2g						

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, Tłuszcze 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 28,9g, w tym Cukry proste 5,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 16.01.2025r.**

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 żywiec. 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/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 filet z ind piecz. 60 ***soja*** pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2385kcal, Białko 94,4g, Tłuszcze 98,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 27,2g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka kons 30 ***soja*** jajko got 1 szt ***jaja*** pomidor 80 roszponka 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 filet z ind piecz. 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2248kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 304,8g, w tym Cukry proste 84,9g, Błonnik 25,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	kasza jagl. na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka 100 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka kons 30 ***soja*** pasta z jaj 50 ***jaja*** roszponka 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 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko*** + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2265kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,4g, Węglowodany 315,7g, w tym Cukry proste 91,6g, Błonnik 22,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.100 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pasta z białka 50 ***jaja*** szynka kons 30 ***soja*** roszponka 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*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 105,1g, Tłuszcze 48,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 317,4g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 20,6g, Sól 7,2g						
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*** roszponka 10	Bułka psz 30 ***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 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2343kcal, Białko 105,9g, Tłuszcze 75,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,2g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 21,7g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** szynka kons 30 ***soja*** jajko got 1 szt ***jaja*** roszponka 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*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** ser b. 50 ***mleko*** szpinak10
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,6g, Węglowodany 257,5g, w tym Cukry proste 54,2g, Błonnik 37,7g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** szynka kons 30 ***soja*** jajko got 1 szt ***jaja*** roszponka 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*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1812kcal, Białko 91,4g, Tłuszcze 59,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,4g, Węglowodany 221,5g, w tym Cukry proste 48,4g, Błonnik 30,9g, Sól 7,2g						
PŁYNNA 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***	galaretka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2037kcal, Białko 85,9g, Tłuszcze 131,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 58,9g, Węglowodany 116,5g, w tym Cukry proste 46,2g, Błonnik 7g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretka owoc 150 **Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 19g, Błonnik 0g0, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.