

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 11.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		grysikowa 300 glut pszenny seler Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2270kcal, Białko 95g, Tłuszcze 66,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 329,7g, w tym Cukry proste 103,5g, Błonnik 36,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wp 50 soja kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		grysikowa 300 glut pszenny seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2228kcal, Białko 88,8g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 298,4g, w tym Cukry proste 103,2g, Błonnik 27,9g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wp 50 soja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	grysikowa 300 glut pszenny seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2234kcal, Białko 86,1g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 310,1g, w tym Cukry proste 110,3g, Błonnik 25g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 sopocka 30 soja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	grysikowa 300 glut pszenny seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2173kcal, Białko 86,5g, Tłuszcze 56,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,9g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 92,8g, Błonnik 21,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 parówka wp 50 soja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	grysikowa 300 glut pszenny seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2267kcal, Białko 91g, Tłuszcze 85,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 302,9g, w tym Cukry proste 89,8g, Błonnik 24,5g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka wp 50 soja kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz żywiecka 30 soja	grysikowa 300 glut pszenny seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2189kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 254,6g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 28,7g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt sopocka 30 soja kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		grysikowa 300 glut pszenny seler Ryba dusz w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot b/c wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1813kcal, Białko 79,6g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 224,5g, w tym Cukry proste 51,6g, Błonnik 23,5g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut pszenny jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2032kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 119,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,8g, Węglowodany 115,9g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 8,2g, Sól 3,7g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 140kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 14,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 południca z ind.60 soja mleko ćwikła z chrzanem 50 SO2 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 110,4g, Tłuszcze 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 273,5g, w tym Cukry proste 74g, Błonnik 25,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 południca z ind.60 soja mleko buraczki z jabłkiem 50 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2284kcal, Białko 106g, Tłuszcze 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 272,9g, w tym Cukry proste 74,7g, Błonnik 21,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty roszonek 10	kiwi 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 południca z ind.60 soja mleko	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2249kcal, Białko 100g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 287,8g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 20,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 południca z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 107g, Tłuszcze 54g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 78,5g, Błonnik 19,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 południca z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2358kcal, Białko 114,2g, Tłuszcze 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 77,3g, Błonnik 24,2g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyty masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyty ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyty masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 południca z ind.60 soja mleko	Graham 30 glut psz żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 121,4g, Tłuszcze 70,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 259g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 25,4g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyty masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250		Graham 60 glut psz żyty masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 południca z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1824kcal, Białko 103g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14,8g, Węglowodany 224,6g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 21,6g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2086kcal, Białko 143,4g, Tłuszcze 126,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49g, Węglowodany 110,2g, w tym Cukry proste 36,9g, Błonnik 12,9g, Sól 4,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 296kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3,5g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 13.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser topiony 50 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udko z kurczaka pieczone konwek.150 seler ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińs z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szyn. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2353kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 99,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,4g, Węglowodany 257,3g, w tym Cukry proste 78,2g, Błonnik 25,4g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 87,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 270,2g, w tym Cukry proste 83,6g, Błonnik 24g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Potrawka z kurczaka duszona w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata ow. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2259kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 87,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 268,1g, w tym Cukry proste 81,3g, Błonnik 23,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 75,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 261,1g, w tym Cukry proste 71,4g, Błonnik 21,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.180 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2316kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 93g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,4g, Węglowodany 260,7g, w tym Cukry proste 54,2g, Błonnik 24,8g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekiń. z olejem 120 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żył pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 107,8g, Tłuszcze 91,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 245,1g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 27,6g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 herbata owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1996kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27g, Węglowodany 216,4g, w tym Cukry proste 41,3g, Błonnik 25,2g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2034kcal, Białko 111,9g, Tłuszcze 122,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,2g, Węglowodany 121,6g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 5,3g, Sól 4,6g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 14.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba kielbasa żywiecka 30 soja gorcz rukola 10 papryka kons 50 gorcz nektaryna 120		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Naleśniki z serem 350 (2 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2260kcal, Białko 92,4g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 303,2g, w tym Cukry proste 124,5g, Błonnik 24,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 nektaryna 120		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2319kcal, Białko 105,1g, Tłuszcze 54,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 336g, w tym Cukry proste 111,8g, Błonnik 24,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek. 10	nektaryna 120	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2301kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 52,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 332,4g, w tym Cukry proste 109,7g, Błonnik 23,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2214kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 40,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 337,6g, w tym Cukry proste 103,2g, Błonnik 23g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Buł psz 30 glut psz masło 10 ml jabł got 150 paszt dr 40 glu psz soj mle	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got.150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2474kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 354,8g, w tym Cukry proste 112,5g, Błonnik 25,3g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2213kcal, Białko 113,2g, Tłuszcze 46,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 33,3g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1847kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 37,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 261,3g, w tym Cukry proste 50,8g, Błonnik 30,6g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2068kcal, Białko 108g, Tłuszcze 119,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,6g, Węglowodany 112g, w tym Cukry proste 45,9g, Błonnik 10g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 16,7g, w tym Cukry proste 14,8g, Błonnik 0g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOIS na dzień 15.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Kapuśniak z mł kapus. 300 ml glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 97g, Tłuszcze 95,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 283,2g, w tym Cukry proste 75g, Błonnik 25,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 94g, Tłuszcze 94,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 264,8g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 23g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mleko sałata ziel 20	Kiwi 100	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 93,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 274,5g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 19,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 70,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,6g, Węglowodany 273,4g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 19,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2342kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 101,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,4g, Węglowodany 284,5g, w tym Cukry proste 76,8g, Błonnik 21,5g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielooowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj roszpon10
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 243,9g, w tym Cukry proste 59,6g, Błonnik 28,9g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko sałata ziel 20		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielooowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1859kcal, Białko 87,3g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 214,3g, w tym Cukry proste 53,7g, Błonnik 23,1g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2014kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 119,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46g, Węglowodany 125,5g, w tym Cukry proste 53,9g, Błonnik 8,7g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 4,8g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 16.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukurydziana 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 rzodkiewka 30 sałata lodo 30 jabłko 150		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2297kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 74,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 321,2g, w tym Cukry proste 99,8g, Błonnik 25,3g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2244kcal, Białko 98g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 315,4g, w tym Cukry proste 102,9g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 sałata ziel 20	jabłko got.150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz siekana w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2239kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 314,6g, w tym Cukry proste 101g, Błonnik 21,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2189kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 61,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 319,2g, w tym Cukry proste 102,3g, Błonnik 20,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 jajko got 50 jaja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2389kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 86,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36g, Węglowodany 313,6g, w tym Cukry proste 84,4g, Błonnik 23,7g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko got 50 jaja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 83,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 250,9g, w tym Cukry proste 57g, Błonnik 25,9g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 roszonej z olejem 10 glut psz kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1813kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 65g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 216,7g, w tym Cukry proste 54,8g, Błonnik 23,1g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja zmiks z mięsem i żółt 300 glut psz jaja seler	Mus owoc-warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2016kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 112,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 115,7g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 5,8g, Sól 4,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 17.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja pasztet piecz 50 soja glut psz papryka czerw. 50 rozszponka 10 arbus 150		Grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/100 glut psz mleko jaja mizeria ze śmietaną 120 mleko kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczyka ze szcz. 50 ryba rzodkiew. 30 sałata ziel z ol. 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2449kcal, Białko 128g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 326,5g, w tym Cukry proste 74,5g, Błonnik 37,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja pomidor 80 rozszponka 10 arbus 150		Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 112,4g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 70,5g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja parówka wieprz. 50 rozszponka 10	Arbus 150	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko parówka 50	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2321kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 82,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 299,5g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 23,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10	Jabłko got 150	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj. 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 110,3g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 314,6g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 23,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2465kcal, Białko 117,1g, Tłuszcze 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 330,9g, w tym Cukry proste 87,5g, Błonnik 25,6g, Sól 7,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędwica dr 30 soja mleko	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm mizeria z jogurtem nat 120 mleko woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Graham 30 glut psz żyt parów wp. sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 122,5g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 385g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 31g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10		Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm mizeria z jogurtem nat 120 mleko woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1879kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 58,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 248,2g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 27,1g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2012kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 111,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,5g, Węglowodany 130,8g, w tym Cukry proste 40,4g, Błonnik 8,2g, Sól 4,8g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.