

**SP ZOZ Olawa**

**JADŁOSPIS na dzień 11.10.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rukola 10 ogórek ziel 50 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba smażona 110 <b>ryba mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 filet z indyka piecz. 60 <b>soja</b> marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2389kcal, Białko 98g, Tłuszcz 88,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 23,4g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 10 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka piecz.60 <b>soja</b> marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2286kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 72,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 284,2g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 17,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jajka got <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 10	banan 180	Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko + dżem 25</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2227kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 62,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 291,2g, w tym Cukry proste 93,4g, Błonnik 16,4g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2180kcal, Białko 97,3g, Tłuszcz 45,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 289,2g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 19,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2395kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 296,8g, w tym Cukry proste 82,5g, Błonnik 19,5g, Sól 7,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rukola 10	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 ser żółty 30 <b>mleko</b>	Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka piecz 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> kielb żyw 30 <b>soja</b> sał.z
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2207kcal, Białko 111,6g, Tłuszcz 72,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 255,5g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 37g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rukola 10		Pomidorowa z makar 300 <b>mleko glut psz seler</b> Ryba duszona w jarzynach 80/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka piecz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1848kcal, Białko 90g, Tłuszcz 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 224,6g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 32,8g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2189kcal, Białko 109,8g, Tłuszcz 137,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,8g, Węglowodany 209,3g, w tym Cukry proste 30,7g, Błonnik 6,6g, Sól 3,6g						

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

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 12.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz glut żyt</b> twarożek ze szczyp.50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 szpinak 10 jabłko 150		Barszcz czerw. z fasolą 300 <b>mle glut psz seler</b> Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z mozzarellą 350 <b>soja mleko jaja</b> kefir nat 200 <b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 60 <b>soja</b> pomidor 80 rozszponka 10	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2391kcal, Białko 107,5g, Tłuszcze 99g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 266,6g, w tym Cukry proste 79,9g, Błonnik 25g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Barszcz czerw. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 <b>soja</b> <b>mleko jaja</b> kefir nat 200 <b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 60 <b>soja</b> pomidor 80 rozszponka 10	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2263kcal, Białko 96g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 280,7g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 18,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszponka 10	Jabłko got 150	Barszcz czerw. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 <b>soja</b> <b>mleko jaja</b> kefir nat 200 <b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Mus owoc-warz 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2264kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 73,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 285,5g, w tym Cukry proste 92g, Błonnik 18,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskołuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>glut żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 <b>soja</b> <b>mleko jaja</b> kefir nat 200 <b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2189kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 291,2g, w tym Cukry proste 96,4g, Błonnik 21,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> roszponka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasta z tuńczy 30 <b>ryba</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 <b>soja</b> <b>mleko jaja</b> kefir nat 200 <b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2440kcal, Białko 102g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 305,1g, w tym Cukry proste 96,2g, Błonnik 22,3g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b>	Barszcz czerw. z fasolą 300 <b>mle glut psz seler</b> Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 <b>soja</b> <b>mleko jaja</b> kefir nat 200 <b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> połędw dr 30 <b>soja</b> roszp. 10
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2212kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 73,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 55,2g, Błonnik 33,4g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30		Barszcz czerw. z fasolą 300 <b>mle glut psz seler</b> Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 <b>soja</b> <b>mleko jaja</b> kefir nat 200 <b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wielooowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1937kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 227,4g, w tym Cukry proste 50,5g, Błonnik 28,3g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Barszcz czerw 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2039kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 130,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.54g, Węglowodany 113,9g, w tym Cukry proste 38,6g, Błonnik 9,5g, Sól 3,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc z jabłkiem 150 **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 13.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z makreli ze szczyp 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Kotlet z kurczaka smażony 110 <b>mleko jaja glut psz</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2244kcal, Białko 97,7g, Tłuszcz 75,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 289,1g, w tym Cukry proste 83,9g, Błonnik 26,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2236kcal, Białko 89,7g, Tłuszcz 70,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 280,4g, w tym Cukry proste 84,8g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasztet dr 40 <b>mleko glut psz soja seler</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Pomarańcza 100	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z kurczaka dusz. siekana w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka opr 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2234kcal, Białko 88,8g, Tłuszcz 76,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 286,9g, w tym Cukry proste 79,9g, Błonnik 19,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 <b>glut psz</b> herbata owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2185kcal, Białko 89,9g, Tłuszcz 58,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 290,4g, w tym Cukry proste 89,2g, Błonnik 21,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 parówce 50 <b>soja glu psz</b>	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 <b>glut psz</b> herbata owoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2384kcal, Białko 96g, Tłuszcz 89,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37g, Węglowodany 293,5g, w tym Cukry proste 78,9g, Błonnik 23g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 parówce 50 <b>soja glut psz</b>	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc.b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> mozza 30 <b>mleko</b> sał. lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2198kcal, Białko 102,5g, Tłuszcz 80,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 241,6g, w tym Cukry proste 46,8g, Błonnik 36,5g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1823kcal, Białko 83,2g, Tłuszcz 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,2g, Węglowodany 215g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik 31,8g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makarony na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa krupnik 300 zmięks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut jęczm jaja seler</b>	biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> herbata 250	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2068kcal, Białko 107,3g, Tłuszcz 128,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 119,6g, w tym Cukry proste 37,9g, Błonnik 8,8g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** soczek owoc. z rurką 1 szt **Wart odżyw.** Energia 159kcal, Białko 3,2g, Tłuszcz 2,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0,4g, Węglowodany 31,5g, w tym Cukry proste 20,3g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 14.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze ze szczyp.70 <b>jaja</b> filet z ind piecz 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 ( 2 szt) <b>glut psz seler</b> <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i szynki kons.80 <b>mleko</b> <b>soja</b> rzodkiewka 30 rukola 10	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2407kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 89,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 64,9g, Błonnik 25,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z ind piecz 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i szynki kons.80 <b>mleko</b> <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2313kcal, Białko 99g, Tłuszcz 77,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 308,7g, w tym Cukry proste 63,8g, Błonnik 18,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z ind piecz 30 <b>soja</b> roszponka 10	Kiwi 100	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i szynki kons. 80 <b>mleko soja</b>	Kisiel błysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2346kcal, Białko 95,7g, Tłuszcz 76,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 320,7g, w tym Cukry proste 72,4g, Błonnik 17g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> filet z ind piecz 30 <b>soja</b> roszpón 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i szynki kons.80 <b>mleko soja</b>	Kisiel błysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2217kcal, Białko 94,9g, Tłuszcz 53,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,5g, Węglowodany 330,8g, w tym Cukry proste 79,6g, Błonnik 18g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z ind piecz 30 <b>soja</b> roszponka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopoc 30 <b>soja</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i szynki kons. 80 <b>mleko soja</b>	Kisiel błysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2468kcal, Białko 99,4g, Tłuszcz 84,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 334,5g, w tym Cukry proste 78,5g, Błonnik 18,6g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z ind piecz 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 sopocka 30 <b>soja</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i szynki kons.80 <b>mleko soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> paszt dr 40 <b>soj</b> <b>mle glu</b> <b>psz seler</b> sał.ziel. 10
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2219kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 76,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 266,1g, w tym Cukry proste 43,1g, Błonnik 35g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> filet z ind piecz 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b>		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350/100 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i szynki kons.80 <b>mleko soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1904kcal, Białko 91,6g, Tłuszcz 69,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 230,6g, w tym Cukry proste 39,4g, Błonnik 29,6g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Budyń ml 150 <b>ml glut psz</b>	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2004kcal, Białko 85,5g, Tłuszcz 128.6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,1g, Węglowodany 110,6g, w tym Cukry proste 19g, Błonnik 7,7g, Sól 4,7g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw.** Budyń ml 150 **mleko glut psz** 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 15.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 sopocka 30 <b>soja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 30 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Udko z kurczaka pieczone 150 ziemniaki got. 200 mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica z indyka 60 <b>soja</b> <b>mleko</b> pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2288kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 86,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 269,7g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 27,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 paróweczka dr 50 <b>soja glut</b> <b>psz</b> sopocka 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Udko duszone w sosie włas.150/100 <b>mleko</b> ziemniaki got 200 <b>glut psz seler</b> cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica z indyka 60 <b>soja</b> <b>mleko</b> pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2251kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 270g, w tym Cukry proste 73,3g, Błonnik 18,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 paróweczka dr 50 <b>soja glut</b> <b>psz</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Potrawka z kurczaka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 <b>glut</b> <b>psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2267kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 274,6g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 16,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Udko duszone w sosie włas.150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2195kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 273,4g, w tym Cukry proste 73,2g, Błonnik 17g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 paróweczka dr 50 <b>soja glut</b> <b>psz</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Koperkowa z lanym cias. 300 <b>glut psz seler</b> <b>jaja</b> Udko duszone w sosie włas.150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2438kcal, Białko 111g, Tłuszcze 93,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,5g, Węglowodany 283,4g, w tym Cukry proste71,2 g, Błonnik 17,5g, Sól 4,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka dr 50 <b>soja glut psz</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 pasta z ciecierzycy 50	Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b> Udko duszone w sosie włas.150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat. 120 <b>mleko</b> woda z cytryną 250	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z indyka 60 <b>soja mleko</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> jajko <b>jaja</b> sal.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2196kcal, Białko 113,1g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 237,8g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 33,6g, Sól 7,3g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopocka 60 <b>soja</b> sałata ziel 20		Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b> Udko duszone w sosie włas.150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat. 120 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z indyka 60 <b>soja mleko</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1816kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 201,8g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 26g, Sól 6,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Manna na ml 200 <b>ml</b> <b>glut psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2071kcal, Białko 111,6g, Tłuszcze 137g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 105,3g, w tym Cukry proste 27g, Błonnik 8,9g, Sól 3,6g						

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 Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 16.10.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 30 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 szpinak 10 mandarynka 100		Ogórkowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> ćwikła z chrzan. 50 <b>SO2</b> rozspanka 10	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2323kcal, Białko 98,2g, Tłuszcz 89,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 298,2g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 23,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 100		Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> buraczki z jabłkiem 50 rozspanka 10	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2286kcal, Białko 93,7g, Tłuszcz 79,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 19,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> rozspanka 10	Mandarynka 100	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2229kcal, Białko 94,4g, Tłuszcz 70,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 16,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> rozspan 10	Jabłko got 150	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2188kcal, Białko 93,5g, Tłuszcz 58,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 308,4g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 19g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> rozspanka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka kons 30 <b>soja</b>	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2369kcal, Białko 100,6g, Tłuszcz 74,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 320,2g, w tym Cukry proste 81,0g, Błonnik 20,9g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka kons 30 <b>soja</b>	Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> parów 50 <b>soja glut psz</b> roszpo.10
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2200kcal, Białko 108g, Tłuszcz 82,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 244,8g, w tym Cukry proste 43,5g, Błonnik 30,6g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30		Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1820kcal, Białko 88g, Tłuszcz 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 39g, Błonnik 24,5g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa ryżowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2091kcal, Białko 108,7g, Tłuszcz 135,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,3g, Węglowodany 111,6g, w tym Cukry proste 29,5g, Błonnik 5,7g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu natur. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 79kcal, Białko 3,5g, Tłuszcz 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 12,7g, w tym Cukry proste 12,7g, Błonnik 0g, Sól 0g

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

**SP ZOZ Olawa**
**JADŁOSPIS na dzień 17.10.2024r**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> kielbasa szynkowa 30 <b>soja</b> <b>gorcz</b> papryka czerw 50 rukola 10 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> makaron razowy got 200 <b>glut psz</b> sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2360kcal, Białko 115,2g, Tłuszcze 86,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 283,5g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 23,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> makaron got 200 <b>glut psz</b> buraczki opr.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2334kcal, Białko 113,3g, Tłuszcze 77,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 304,3g, w tym Cukry proste 73,1g, Błonnik 16,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 10	Pomarańcza 100	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe siekane duszone 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> makaron got 200 <b>glut psz</b> buraczki opr.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr wanil.150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2353kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 78g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 312,6g, w tym Cukry proste 80,9g, Błonnik 15,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 10	Jabłko got 150	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> makaron got 200 <b>glut psz</b> buraczki opr.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2226kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 59,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 312,4g, w tym Cukry proste 78,8g, Błonnik 18,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło <sup>1</sup> / <sub>5</sub> <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> makaron got 200 <b>glut psz</b> buraczki opr.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2499kcal, Białko 119,7g, Tłuszcze 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 321,4g, w tym Cukry proste 78,4g, Błonnik 18,7g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> papryka czerw 50	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 ser biały 50 <b>mleko</b>	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> makaron razowy got 200 <b>glut psz</b> buraczki opr.100 <b>glut psz</b> sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szyn got 30 <b>soj</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2210kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 74,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 255,8g, w tym Cukry proste 49,3g, Błonnik 30,4g, Sól 7,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> papryka czerw 50		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> makaron razowy got 200 <b>glut psz</b> buraczki opr.100 <b>glut psz</b> sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1936kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 70,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 222,5g, w tym Cukry proste 46g, Błonnik 25,1g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut jęczm mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa Kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Mus owoc- warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Skyr nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2080kcal, Białko 116,7g, Tłuszcze 137,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60,6g, Węglowodany 107,7g, w tym Cukry proste 38,1g, Błonnik 6,2g, Sól 4g						

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