

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 13.06.2025r.

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 fasoli z majer. 50 tyrolska 30 soja gorcz 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 młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2393kcal, Białko 116,1g, Tłuszcze 68,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 344g, w tym Cukry proste 115,2g, Błonnik 36,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 107,5g, Błonnik 26g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr wanil 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2324kcal, Białko 108,2g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 316,5g, w tym Cukry proste 113,7g, Błonnik 24,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 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.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 56,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 297,5g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 24g, Sól 7,1g						
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 indyk got 30 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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2409kcal, Białko 120,8g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 86,5g, Błonnik 27,4g, Sól 7,4g						
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 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyt szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 118,6g, Tłuszcze 58,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 33,1g, 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 indyk got 30 soja sopocka 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 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1858kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 54,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,6g, Węglowodany 225,7g, w tym Cukry proste 53,4g, Błonnik 29,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut ows 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 2039kcal, Białko 116,9g, Tłuszcze 120,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,7g, Węglowodany 137,3g, w tym Cukry proste 60,7g, Błonnik 6,5g, Sól 4,3g						

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 Olawa
JADŁOSPIS na dzień 14.06.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj ze szczyp.50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 truskawki 100		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z ind. dusz.w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz sałatka szwedzka z soczewicą i olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa żywiecka 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 272,8g, w tym Cukry proste 72,5g, Błonnik 25,5g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 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 truskawki 100		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 91,8g, Tłuszcz 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 261,4g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 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	truskawki 100	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka siekana duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2274kcal, Białko 91g, Tłuszcz 77,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 21,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 92,7g, Tłuszcz 47,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14g, Węglowodany 289,9g, w tym Cukry proste 93,2g, Błonnik 23,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 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 Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2339kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 84,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 297,7g, w tym Cukry proste 88g, Błonnik 25,2g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 2199kcal, Białko 108,6g, Tłuszcz 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 250,9g, w tym Cukry proste 45g, Błonnik 27g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1825kcal, Białko 89,7g, Tłuszcz 46,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14g, Węglowodany 223,5g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 24,2g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA 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	biskopity 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2057kcal, Białko 113,5g, Tłuszcz 124,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49g, Węglowodany 127,8g, w tym Cukry proste 46,6g, Błonnik 6,4g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopity delicje 30 **glut psz jaja mleko orze** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcz 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.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 15.06.2025r.

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 twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 arbuz 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 ćwikla z chrzanem 120 SO2 herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył 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 2272kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 61,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 287,6g, w tym Cukry proste 97,2g, Błonnik 25,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 69,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 272,1g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	arbuz 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2221kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 19,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 99g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 19g, Sól 7,2g						
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 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 Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 111,9g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35g, Węglowodany 280,9g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 22,8g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 121,3g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 257,5g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 25,3g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 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 Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1821kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 58,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 215,6g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 22g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA 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 2047kcal, Białko 115,1g, Tłuszcze 112,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,9g, Węglowodany 108,2g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 9g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc –warz 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 g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 16.06.2025r.

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 makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszponka 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pieczarkowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 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 2418kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 86g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 307,4g, w tym Cukry proste 86,8g, Błonnik 27,1g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 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 2259kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 73,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 297g, w tym Cukry proste 77,3g, Błonnik 22,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 98g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 305,2g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 20,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 105g, Tłuszcze 57,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 19,2g, 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 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	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2479kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,1g, Węglowodany 315,6g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 22,6g, 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 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 70,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 260,3g, w tym Cukry proste 49g, Błonnik 27,2g, 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 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 99g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 223,5g, w tym Cukry proste 42,9g, Błonnik 23,8g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek 300 zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2046kcal, Białko 129,5g, Tłuszcze 115,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,8g, Węglowodany 118,3g, w tym Cukry proste 38,7g, Błonnik 7,3g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 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 w Oławie
JADŁOSPIS na dzień 17.06.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 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 Zraz z indyka dusz w sosie pomidor. 100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja rozspanka 10 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2251kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,4g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 31,5g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 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 Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 rozspanka 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 280,9g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 27,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rozspanka 10	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 96g, Tłuszcze 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 84,7g, Błonnik 25,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rozspanka 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 299,8g, w tym Cukry proste 90,5g, Błonnik 24g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rozspanka 10	Bułka psz 30 Bułka psz 80 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2444kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,3g, Węglowodany 305,1g, w tym Cukry proste 87,6g, Błonnik 25g, Sól 7,3g						
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 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 Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko 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 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 szpinak10
Wart odżyw. Energia 2197kcal, Białko 108,1g, Tłuszcze 75,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 254,4g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 29,7g, 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 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 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 1827kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 63,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 219,6g, w tym Cukry proste 49,3g, Błonnik 26,5g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA 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 2036kcal, Białko 113,6g, Tłuszcze 120,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,5g, Węglowodany 118,6g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 6g, Sól 6,3g						

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

Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 18.06.2025r.

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 pasztet pieczony 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 truskawki 100		kalafiorowa z ziemn.300 glut psz seler mleko Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sałatka z sał. lodowej z tuńczykiem i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 30 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2460kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 105,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 297,4g, w tym Cukry proste 85,2g, Błonnik 29,3g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja pomidor 80 sałata ziel 20 truskawki 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 jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata sałatka z sałaty lod. z tuńczykiem i marchewką 130 ryba szynka kons 30 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 87,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 294g, w tym Cukry proste 82,6g, Błonnik 26,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	truskawki 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 jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2245kcal, Białko 86,4g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 298,4g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 23g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 galantyna dr 50 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 kompot wielo.250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2197kcal, Białko 87g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 315,4g, w tym Cukry proste 90,2g, Błonnik 22g, Sól 7,2g						
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 galantyna dr 50 soja 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 jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2414kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 87g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,2g, Węglowodany 329,4g, w tym Cukry proste 91,5g, Błonnik 24g, 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 galantyna dr 50 soja 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 jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soja	Graham30 glut psz żył polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 108,8g, Tłuszcze 76g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,5g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 52,4g, Błonnik 26,2g, 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 galantyna dr 50 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 jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soj	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1855kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 233,7g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 23,9g, Sól 7,2 g						
PŁYNNNA 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 2049kcal, Białko 1109,6g, Tłuszcze 119,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,1g, Węglowodany 145g, w tym Cukry proste 46,4g, Błonnik 8,8g, Sól 5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 245kcal, Białko 8,8g, Tłuszcze 10,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,6g, Węglowodany 28,9g, w tym Cukry proste 14,2g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 19.06.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka pieczone konw.150 seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2332kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 97,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,7g, Węglowodany 269,7g, w tym Cukry proste 91,5g, Błonnik 24,8g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 salata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 105g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,6g, Węglowodany 264,8g, w tym Cukry proste 78,2g, Błonnik 22,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler pasta z jaj 50 jaja roszyponka 10	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka siekane dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2315kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,6g, Węglowodany 271,2g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 20,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja schab pieczony własny 50 seler roszyponka 10	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 263,9g, w tym Cukry proste 76,6g, Błonnik 20,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żółdkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja roszyponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2360kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 99,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49,9g, Węglowodany 282,8g, w tym Cukry proste 84,9g, Błonnik 22,7g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja roszyponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 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 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 indyk got.60 soja	Graham30 glut psz żył ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2220kcal, Białko 114,1g, Tłuszcze 88,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36g, Węglowodany 245,3g, w tym Cukry proste 61,1g, Błonnik 27,7g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja roszyponka 10		Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1891kcal, Białko 95,7g, Tłuszcze 82,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 211,3g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 23,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko

Wart odżyw. Energia 2073kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 124,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47g, Węglowodany 110,7g, w tym Cukry proste 48g, Błonnik 5,1g, Sól 3,7g
Wart odżyw. Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 20g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.