

SP ZOZ Oława
JADŁOSPIS na dzień 13.09.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kuk na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10 ogórek ziel 50 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba smażona 110 ryba mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z białej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 filet z indyka piecz. 60 soja marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2358kcal, Białko 97g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 279,7g, w tym Cukry proste 82,9g, Błonnik 23,4g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 banan 180		Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka piecz.60 soja marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 77,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 18,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got jaja szynka kons 30 soja roszponka 10	banan 180	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 282,2g, w tym Cukry proste 88,5g, Błonnik 17,7g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 51,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 279,9g, w tym Cukry proste 79,9g, Błonnik 16,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka piecz.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2410kcal, Białko 106g, Tłuszcze 78,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 288,5g, w tym Cukry proste 77,8g, Błonnik 15,7g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Pomidorowa z makar.300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler surówka z białej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka piecz 60 soja	Graham30 glut psz żyt kielb żyw 30 soja sał.z
Wart odżyw. Energia 2224kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 250,4g, w tym Cukry proste 55,9g, Błonnik 33,8g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka kons 30 soja rukola 10		Pomidorowa z makar 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 surówka z białej kapusty z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1858kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 64,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 218,1g, w tym Cukry proste 52,3g, Błonnik 29g, Sól 6,5g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 64,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58g, Węglowodany 106g, w tym Cukry proste 30,7g, Błonnik 6,6g, Sól 4,2g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 14.09.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek ze szczyp.50 mleko kurczak got 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 jabłko 150		Grochowa 300 glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z mozzarella 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 sopočka 60 soja pomidor 80 rozszponka 10	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2370kcal, Białko 118,7g, Tłuszcze 95,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 280,3g, w tym Cukry proste 76,8g, Błonnik 22,8g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja pomidor 80 rozszponka 10	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2255kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 268,6g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 17,8g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Mus owoc- warz 100
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 74,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 273,6g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 16,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja rozszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 282,9g, w tym Cukry proste 93,8g, Błonnik 21,5g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z tuńczy 30 ryba	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2455kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 297,3g, w tym Cukry proste 92g, Błonnik 22,3g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z tuńczyka 30 ryba	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt połędw dr 30 soja roszpo. 10
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 112,9g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 237,9g, w tym Cukry proste 49,5g, Błonnik 30,5g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1850kcal, Białko 93,6g, Tłuszcze 62,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 206,5g, w tym Cukry proste 44,9g, Błonnik 25,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2077kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 134,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 55,9g, Węglowodany 113,6g, w tym Cukry proste 32,9g, Błonnik 6,8g, Sól 3,7						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 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 Olawa
JADŁOSPIS na dzień 15.09.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z makreli ze szczyp 50 ryba szynka got 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 brzoskwinia 120		Grysikowa glut psz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko jaja glut psz ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 szynka drob 60 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 282,5g, w tym Cukry proste 81,3g, Błonnik 24,1g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		Grysikowa glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2228kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,3g, Węglowodany 289,5g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko paszтет dr 40 mleko glut psz soja seler szynka got 30 soja sałata ziel 20	brzoskwinia 120	Grysikowa glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. siekana w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 89g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 281,3g, w tym Cukry proste 78,9g, Błonnik 17,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grysikowa glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 60,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 283,1g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 18,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówce 50 soja glu psz	Grysikowa glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2388kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,8g, Węglowodany 285,5g, w tym Cukry proste 73,1g, Błonnik 19,2g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 parówce 50 soja glut psz	Grysikowa glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc.b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żył mozza 30 mleko sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 87,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 238,5g, w tym Cukry proste 45,1g, Błonnik 33,2g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka got 30 soja sałata ziel 20		Grysikowa glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1812kcal, Białko 84,9g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 204,7g, w tym Cukry proste 39,8g, Błonnik 28,5g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa grysikowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja herbata 250	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2025kcal, Białko 107,4g, Tłuszcze 129,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,4g, Węglowodany 113g, w tym Cukry proste 36,1g, Błonnik 5,5g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** soczek owoc. z rurką 1 szt **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 159kcal, Białko 3,2g, Tłuszcze 2,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,4g, Węglowodany 31,6g, 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 16.09.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze ze szczyp.70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pieczarkowym 350/100 (2 szt) glut psz seler mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 twarożek 50 ze szczyp. mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 rukola 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2401kcal, Białko 107,8g, Tłuszcz 89,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 299,6g, w tym Cukry proste 63,6g, Błonnik 25,7g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2318kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 78,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 306,5g, w tym Cukry proste 63,6g, Błonnik 18,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszponka 10	Kiwi 100	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw.	Energia 2350kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 78,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 311,3g, w tym Cukry proste 70,8g, Błonnik 18g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja filet z ind piecz 30 soja roszp 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw.	Energia 2212kcal, Białko 98,8g, Tłuszcz 54,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 323,5g, w tym Cukry proste 78,3g, Błonnik 18g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw.	Energia 2496kcal, Białko 106,3g, Tłuszcz 85,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 324,7g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 17,8g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja	Graham30 glut psz żył paszt dr 40 soj psz glu psz seler sał.ziel. 10
Wart odżyw.	Energia 2226kcal, Białko 109,2g, Tłuszcz 77,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 264,4g, w tym Cukry proste 41,1g, Błonnik 34,3g, Sól 7,5g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Risotto duszone z mięsem i warzywami z sosem koperkowym 350/100 mleko glut psz seler sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1912kcal, Białko 95,2g, Tłuszcz 70,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 228,7g, w tym Cukry proste 37,4g, Błonnik 29,5g, Sól 7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiłs z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiłs z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 ml glut psz	Zupa ziemniaczana zmiłs. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2060kcal, Białko 86,5g, Tłuszcz 132,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,7g, Węglowodany 117,9g, w tym Cukry proste 30,5g, Błonnik 7,4g, Sól 4,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 1,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, 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 17.09.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 sopocka 30 soja ogórek kons 50 gorcz sałata ziel 30 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko z kurczaka pieczone 150 ziemniaki got. 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 86,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 266,3g, w tym Cukry proste 72,4g, Błonnik 27,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko ziemniaki got 200 glut psz seler cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2231kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 269,3g, w tym Cukry proste 73,3g, Błonnik 23,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2257kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 83,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 274,5g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 18,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 sopocka 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 72,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 270,4g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 17,2g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Koperkowa z lanym cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2438kcal, Białko 112g, Tłuszcz 93,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,5g, Węglowodany 283,4g, w tym Cukry proste 71,2g, Błonnik 17,5g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z ciecierzycy 50	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z indyka 60 soja mleko	Graham30 glut psz żył jajko jaja sal.lod 30
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 111,1g, Tłuszcz 78,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz27,5g, Węglowodany 237,8g, w tym Cukry proste 47,9g, Błonnik 33,6g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył sopocka 60 soja sałata ziel 20		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 97,3g, Tłuszcz 70,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 201,8g, w tym Cukry proste 41,6g, Błonnik 26,3g, Sól 6,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa koperkowa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz	Manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2106kcal, Białko 109,8g, Tłuszcz 132,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.61,8g, Węglowodany 104,7g, w tym Cukry proste 27,4g, Błonnik 7,9g, Sól 3,6g						

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

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 18.09.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 30 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 arbus 150		Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja ćwikła z chrzan. 50 SO2 roszonek 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2323kcal, Białko 98g, Tłuszcz 89,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 298,4g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 23,8g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 arbus 150		Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja buraczki z jabłkiem 50 roszonek 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,9g, Węglowodany 286g, w tym Cukry proste 63,2g, Błonnik 22,3g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	arbus 150	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 92,6g, Tłuszcz 66g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 296,4g, w tym Cukry proste 76,1g, Błonnik 21,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 91,1g, Tłuszcz 54,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,8g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 81,6g, Błonnik 19,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Ryżowa 300 Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2402kcal, Białko 100,4g, Tłuszcz 79,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 319,4g, w tym Cukry proste 81,1g, Błonnik 20,4g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka kons 30 soja	Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt parów 50 soja glut psz roszpo.10
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 107,3g, Tłuszcz 78,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 243,8g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 30,5g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30		Ogórkowa z ryżem 300 Gulasz bogracz z indyka z czerwoną fasolą duszony 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1808kcal, Białko 89g, Tłuszcz 63,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 212,8g, w tym Cukry proste 38g, Błonnik 25,9g, Sól 7,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ryżowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2053kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 140,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.61,6g, Węglowodany 110g, w tym Cukry proste 30,5g, Błonnik 6,2g, Sól 3,9g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława
JADŁOSPIS na dzień 19.09.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja kielbasa szynkowa 30 soja gorcz papryka czerw 50 rukola 10 nektarynka 120		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2384kcal, Białko 116,3g, Tłuszcze 86,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 284,9g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 23,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 nektarynka 120		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2370kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 78,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 308,4g, w tym Cukry proste 74,6g, Błonnik 19g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	nektarynka 120	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe siekane duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2372kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 78,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 313,7g, w tym Cukry proste 81,2g, Błonnik 15,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2237kcal, Białko 111,8g, Tłuszcze 60,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 312,9g, w tym Cukry proste 79,5g, Błonnik 18,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2473kcal, Białko 119,4g, Tłuszcze 86,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,2g, Węglowodany 321,4g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 18,7g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył szyn got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 122,8g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 255,3g, w tym Cukry proste 47,8g, Błonnik 31g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1974kcal, Białko 106,7g, Tłuszcze 71,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 225,1g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 25,4g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa Kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2019kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 134,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,7g, Węglowodany 112,5g, w tym Cukry proste 36,7g, Błonnik 7,2g, Sól 3,9g						

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 g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml