

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 14.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z fasoli 50 szynka drob. 30 <b>soja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> roszponka 10 banan 180		Pieczarkowa z łazankami <b>glut psz seler mleko</b> Ryba smażona po grecku 100/100 <b>ryba glut psz seler</b> ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 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> pomidor 80 sałata ziel 20	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2307kcal, Białko 103,4g, Tłuszcz 70,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,7g, Węglowodany 298,4g, w tym Cukry proste 99,1g, Błonnik 26,9g, Sól 7g						
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 pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszponka 10 pomidor banan 180		Makaronowa <b>glut psz seler mleko</b> Ryba duszona w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2242kcal, Białko 97,4g, Tłuszcz 67,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,7g, Węglowodany 295,5g, w tym Cukry proste 96,8g, Błonnik 21g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszponka 10	banan 180	Makaronowa <b>glut psz seler mleko</b> Ryba duszona w jarzynach 90/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 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>	Kefir nat 200 <b>mleko+</b> dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2260kcal, Białko 96,7g, Tłuszcz 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,7g, Węglowodany 300,8g, w tym Cukry proste 102,5g, Błonnik 18,4g, 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>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 30 <b>soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszponka 10	Jabłko got 150	Makaronowa <b>glut psz seler mleko</b> Ryba duszona w jarzynach 90/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2177kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 51,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,2g, Węglowodany 294,3g, w tym Cukry proste 93,5g, Błonnik 20,1g, Sól 7,1g						
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>15</sup> <b>mleko</b> herbata 250 pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 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>	Makaronowa <b>glut psz seler mleko</b> Ryba duszona w jarzynach 90/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 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>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2394kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,2g, Węglowodany 303,1g, w tym Cukry proste 90,9g, Błonnik 21,5g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 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> pasztet dr 40 <b>glut psz soja seler mleko</b> szynka drob. 30 <b>soja</b> roszponka 10	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorczyca</b> ser biały 50 <b>mleko</b>	Makaronowa <b>glut psz seler mleko</b> Ryba duszona w jarzynach 90/100 <b>ryba mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b> szynka got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> pasta z kurcz z jarz 50 <b>sel</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2186kcal, Białko 114,7g, Tłuszcz 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,8g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 50,1g, Błonnik 33,5g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. 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> szynka drob. 30 <b>soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszponka 10		Makaronowa <b>glut psz seler mleko</b> Ryba duszona w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 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 got 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1834kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 61,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,7g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 28,5g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jecz na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja glut jęcz</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Makaronowa 300 zmiks z mięsem i żółt. 300 <b>glut psz jaja seler mleko</b>	Kefir 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	manna na ml 200 <b>ml glut psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2115kcal, Białko 110,2g, Tłuszcz 134,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,8g, Węglowodany 113,6g, w tym Cukry proste 40,8g, Błonnik 7,4g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. wafelek 40 **mleko glut psz jaja orzechy** **Wart odżyw.** Energia 220kcal, Białko 29g, Tłuszcz 13,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 7,2g, Węglowodany 22,4g, w tym Cukry proste 12g, Błonnik 0,3g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 15.02.2025r.

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 glut jęcz glut żyt</b> twarożek ze szczyp. 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 rukola 10 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kurczak duszony w sosie curry 180 <b>mleko glut psz</b> ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 keczup 10 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b> papryka kons 50 <b>gor</b> sałata lod. 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2328kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 87,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 271,8g, w tym Cukry proste 64,9g, Błonnik 31,3g, 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 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona <b>mleko glut psze seler</b> 180 ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 keczup 10 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b> pomidor 80 sałata lod. 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2287kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 79,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29g, Węglowodany 285,7g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 25,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got150	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona <b>mleko glut psze seler</b> 180 ryż na sypko 200 marchew z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2318kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29g, Węglowodany 299,3g, w tym Cukry proste 71,5g, Błonnik 20,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona <b>mleko glut psze seler</b> 180 ryż na sypko 200 marchew z olejem 100 woda z cytryną 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 pasta z kurczaka z jarzynami 80 <b>seler</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2211kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,8g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 73,2g, Błonnik 20,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 kurczak got 30 <b>soja</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona <b>mleko glut psze seler</b> 180 ryż na sypko 200 marchew z olejem 100 woda z cytryną 250		Bu 17,3g ka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2463kcal, Białko 106,6g, Tłuszcze 86,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,9g, Węglowodany 316,8g, w tym Cukry proste 70,9g, Błonnik 21,8g, Sól 7,5g						
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> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz <b>gorczyca</b> 50 kurczak got 30 <b>soja</b>	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona <b>mleko glut psze seler</b> 180 ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty z lodowej z olejem i soczewicą 100 woda z cytryną 250	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 paróweczka drob 100 <b>soja glut psz</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> kiełb. szyn 30 <b>soja gorc</b> sał.zie 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2206kcal, Białko 119,7g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,9g, Węglowodany 245g, w tym Cukry proste 34,9g, Błonnik 39,5g, Sól 7,7g						
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> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona <b>mleko glut psze seler</b> 180 ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty z lodowej z olejem i soczewicą 100 woda z cytryną 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 pasta z kurczaka z jarzynami 80 <b>seler</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1854kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,2g, Węglowodany 211,2g, w tym Cukry proste 31,3g, Błonnik 35,2g, Sól 7,2g						
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 czerwony 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żytni jaja seler</b>	budyń ml 150 <b>mle glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2096kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 130,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56,4g, Węglowodany 102,8g, w tym Cukry proste 31,5g, Błonnik 9,7g, Sól 4,7g						

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 16.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> ogórek ziel 50 szpinak 10 pomarańcza 100		pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2258kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,6g, Węglowodany 273g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 23,4g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> pomidor 80 sałata lod 30 pomarańcza 100		pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2266kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,8g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 78,1g, Błonnik 20,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> pasta z jaja 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	pomarańcza 100	pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Potrawka z indyka 150 <b>glut psz seler mleko</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 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 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2244kcal, Białko 97g, Tłuszcze 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,6g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 77,4g, Błonnik 19,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jabłko pieczone 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2191kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 54,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,8g, Węglowodany 280,4g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 18,8g, Sól 7g						
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> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka kons 30 <b>soja</b>	pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 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 sopocka 60 <b>soja</b>	Jabłko pieczone 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2384kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,4g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 21,7g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata lod 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorczyca</b> szynka kons 30 <b>soja</b>	pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat 100 <b>mleko</b> herbata owoc 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> szyn dr 30 <b>soja</b> sał.ziel.
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2192kcal, Białko 109,7g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,5g, Węglowodany 248g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 31,4g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata lod 30		pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat 100 <b>mleko</b> herbata owoc 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>	Marchew tarta z olejem 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1882kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,7g, Węglowodany 211,5g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 27,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Pomidorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler mleko</b>	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz mle</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2153kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 128,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,7g, Węglowodany 136g, w tym Cukry proste 36,9g, Błonnik 4g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0,04g, Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

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

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 17.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna 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 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 <b>soja gorc</b> <b>glut psz</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 kurczak got 60 <b>soja</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2298kcal, Białko 91g, Tłuszcz 73,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,5g, Węglowodany 297g, w tym Cukry proste 66,8g, Błonnik 25,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2260kcal, Białko 86,7g, Tłuszcz 62,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,3g, Węglowodany 314,8g, w tym Cukry proste 67,4g, Błonnik 18,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 10	Banan 180	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>mleko glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 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>	Kisiel blysk 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2297kcal, Białko 85g, Tłuszcz 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,6g, Węglowodany 319,2g, w tym Cukry proste 72,5g, Błonnik 18,6g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>mleko glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kisiel blysk 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2189kcal, Białko 84g, Tłuszcz 48g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,2g, Węglowodany 321,7g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 18,6g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 paszтет dr 40 <b>glut psz</b> <b>seler soja mle</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 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>	Kisiel blysk 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2413kcal, Białko 86,7g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,9g, Węglowodany 332,8g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 19,9g, Sól 7,5g					
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> ser biały krojony 50 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz <b>gorczyca</b> 50 paszтет dr 40 <b>glut psz seler</b> <b>soja mle</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>mleko glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2191kcal, Białko 97g, Tłuszcz 63,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,8g, Węglowodany 260,3g, w tym Cukry proste 48,4g, Błonnik 36,7g, Sól 7,7g					
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> ser biały krojony 50 <b>mle</b> szynka got 30 <b>soja</b> rzodkiew 30		Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 <b>mleko glut psz seler</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1829kcal, Białko 78,8g, Tłuszcz 48,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,4g, Węglowodany 245,4g, w tym Cukry proste 44,4g, Błonnik 32,1g, Sól 7,2g					
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>	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Sok pomid 150	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Makaron na ml 200 <b>ml gl psz</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2079kcal, Białko 92,9g, Tłuszcz 132g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,4g, Węglowodany 114,3g, w tym Cukry proste 32,5g, Błonnik 9,3g, Sól 3,9g					

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

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

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 18.02.2025r.

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 pasta z makreli ze szczyp.50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 papryka czerw 50 kiwi 100		krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> udko z kurczaka piecz. konwekc. 150 <b>seler</b> ziemniaki got.200 sałatka z buraka i ceb. Olejem 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2305kcal, Białko 96,9g, Tłuszcz 78,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,5g, Węglowodany 285,7g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 27,7g, Sól 7g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2263kcal, Białko 99,2g, Tłuszcz 64,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,6g, Węglowodany 296g, w tym Cukry proste 73,5g, Błonnik 26,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 mozarella 50 <b>mleko</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20	Kiwi 100	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> iemniaki got 200 buraczki oprósz. 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 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2316kcal, Białko 101,9g, Tłuszcz 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,7g, Węglowodany 299,6g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 23,3g, Sól 7g						
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 tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> <b>mleko</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 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 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2188kcal, Białko 97,7g, Tłuszcz 49,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19g, Węglowodany 305,1g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 20,2g, Sól g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</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>	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 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 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2405kcal, Białko 105,3g, Tłuszcz 71,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,2g, Węglowodany 314,3g, w tym Cukry proste 75,9g, Błonnik 23,1g, Sól 7,3g						
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 jęczm żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> <b>mleko</b> papryka czerw 50	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz <b>gorczyca</b> 50 mozarella 30 <b>mleko</b>	krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszponka z olejem 20 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> filet z 30 <b>soja</b> sał ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2202kcal, Białko 112g, Tłuszcz 60,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,6g, Węglowodany 256,5g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 35,7g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęczm żył</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> <b>mleko</b> papryka czerw 50		krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b> udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszponka z olejem 20 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1817kcal, Białko 88,9g, Tłuszcz 52,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,9g, Węglowodany 218,8g, w tym Cukry proste 45g, Błonnik 30,1g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b> <b>jecz jaja seler</b>	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2056kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 132,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,8g, Węglowodany 100,7g, w tym Cukry proste 29,3g, Błonnik 10,2g, Sól 3,7g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne** podw. mus owoc-warzyw. 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0g,

Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 19.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</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> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żył jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2374kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,4g, Węglowodany 291,7g, w tym Cukry proste 73,9g, Błonnik 27,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2273kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,1g, Węglowodany 295,7g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 22,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 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>	Skyr wanil. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2279kcal, Białko 105,1g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,1g, Węglowodany 301,7g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 21,4g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2197kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 55,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,6g, Węglowodany 293,2g, w tym Cukry proste 74,2g, Błonnik 21,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 filet z ind 30 <b>soja</b>	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 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>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2434kcal, Białko 117,2g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,8g, Węglowodany 308,5g, w tym Cukry proste 73,8g, Błonnik 22g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żył</b> ogórek kisz 50 <b>gorczyca</b> filet z ind 30 <b>soja</b>	Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc. b/c 250	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> tofu 30 <b>soja</b> rukola 10
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2204kcal, Białko 119,8g, Tłuszcze 68,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,9g, Węglowodany 249,7g, w tym Cukry proste 46,4g, Błonnik 35,2g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata lod 30		Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b> Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1897kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 63,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,5g, Węglowodany 217,8g, w tym Cukry proste 41,5g, Błonnik 29,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Płatki kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	manna na ml200 <b>glu</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2166kcal, Białko 113,1g, Tłuszcze 133,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56g, Węglowodany 137,2g, w tym Cukry proste 32,5g, Błonnik 9g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 214kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 6,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 2,2g, Węglowodany 30,7g, w tym Cukry proste 10,8g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 20.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	zacierka na ml 300 <b>mle 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> galantyna z ind 50 <b>soja</b> pomidor 80 sał. ziel 20 kiwi 100		grochowa 300 <b>glut psz seler</b> Bouet strogonoff z wieprz duszony 180 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza pęczak na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 kiełbasa szyn. 60 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2489kcal, Białko 115,3g, Tłuszcz 95,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,8g, Węglowodany 319,6g, w tym Cukry proste 82,9g, Błonnik 33,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kisiel do picia 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2280kcal, Białko 94,8g, Tłuszcz 89,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,9g, Węglowodany 295,5g, w tym Cukry proste 86,1g, Błonnik 28,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> paróweczka dr 50 <b>soja glut psz</b> sałata ziel 20	kiwi 100	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kisiel do picia 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 2324kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 85,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,9g, Węglowodany 296,7g, w tym Cukry proste 84,3g, Błonnik 26,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kisiel 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko piecz 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2222kcal, Białko 99,4g, Tłuszcz 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,8g, Węglowodany 314,1g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 25,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 jajko <b>jaja</b>	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kisiel do picia 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 2482kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 96,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38,8g, Węglowodany 316,5g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 26,9g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żył</b> ogórek kisz 50 <b>gorczyca</b> jajko <b>jaja</b>	kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc b/c 250	Sok warzyw 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> parów 50 <b>soja</b> <b>glut psz</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2262kcal, Białko 107,9g, Tłuszcz 95,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,7g, Węglowodany 255,6g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 42g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> twarożek 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> sałata ziel 20		kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Sok warzyw 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1884kcal, Białko 92,6g, Tłuszcz 73,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23g, Węglowodany 225,5g, w tym Cukry proste 38,7g, Błonnik 38,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml na ml. zmiłs z żółtkiem i masłem 300 <b>glut mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa kalafiorowa zmiłs z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok warzyw 150 <b>seler</b>	Zupa jarzynowa zmiłs. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2085kcal, Białko 95,1g, Tłuszcz 130,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,4g, Węglowodany 115,4g, w tym Cukry proste 19,6g, Błonnik 9g, Sól 5,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko**

Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0,2g

**Wart odżyw.** Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcz 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 2,5g,**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**