

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 14.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	ryż. na ml. 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 szynka biała 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Kotlet z ryby smażony 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Chałka 50 mleko glut psz jaja soczek
Wart odżyw. Energia 2412kcal, Białko 97,1g, Tłuszcz 75,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,5g, Węglowodany 345,1g, w tym Cukry proste 113,7g, Błonnik 34,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	ryż na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja szynka biała 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Chałka 50 mleko glut psz jaja soczek
Wart odżyw. Energia 2384kcal, Białko 91,3g, Tłuszcz 70,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 339g, w tym Cukry proste 110,5g, Błonnik 27,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	ryż na ml. 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja szynka biała 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.100 glu6t psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Chałka 50 mleko glut psz jaja soczek
Wart odżyw. Energia 2339kcal, Białko 91,5g, Tłuszcz 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 327g, w tym Cukry proste 98,8g, Błonnik 23,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	ryż na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 szynka biała 30 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mleko 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.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Chałka 50 mleko glut psz jaja soczek
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 94,1g, Tłuszcz 53,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,8g, Węglowodany 328,8g, w tym Cukry proste 99,2g, Błonnik 24,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	ryż. na ml. 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ / ₁₅ mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja szynka biała 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Chałka 50 mleko glut psz jaja soczek
Wart odżyw. Energia 2485kcal, Białko 101,5g, Tłuszcz 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,9g, Węglowodany 339g, w tym Cukry proste 94,9g, Błonnik 26,6g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja szynka biała 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	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 b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 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 2224kcal, Białko 124,5g, Tłuszcz 65g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,4g, Węglowodany 253g, w tym Cukry proste 46,9g, Błonnik 38,4g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka biała 30 soja filet z ind 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 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1835kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 53,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17g, Węglowodany 218,4g, w tym Cukry proste 42,3g, Błonnik 35g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż.na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko 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 2074kcal, Białko 116g, Tłuszcz 130,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 54g, Węglowodany 118,1g, w tym Cukry proste 42,8g, Błonnik 4,8g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 75kcal, Białko 0g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 10,5g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 15.03.2025r.

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 parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 kiwi 100		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerw. fasolą 180 glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa krakow. 60 soja gorc ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2318kcal, Białko 102,9g, Tłuszcz 92,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,8g, Węglowodany 261,1g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 23g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 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 roszonek 10 pomidor 80 kiwi 100		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 97g, Tłuszcz 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28g, Węglowodany 263,1g, w tym Cukry proste 76,4g, Błonnik 19g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 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 roszonek 10	kiwi 100	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 74,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,8g, Węglowodany 288,5g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 18,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 45,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17g, Węglowodany 293,5g, w tym Cukry proste 92,8g, Błonnik 19,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 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 roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopocka 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2418kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 82,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,7g, Węglowodany 305,2g, w tym Cukry proste 88g, Błonnik 18,4g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 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 roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerw. fasolą 180 glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyty kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2229kcal, Białko 116,5g, Tłuszcz 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21g, Węglowodany 249,3g, w tym Cukry proste 41g, Błonnik 31,6g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszonek 10		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerw. fasolą 180 glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1917kcal, Białko 97,6g, Tłuszcz 62,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,4g, Węglowodany 216,6g, w tym Cukry proste 37,7g, Błonnik 26,3g, 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	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2149kcal, Białko 115g, Tłuszcz 147,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 63g, Węglowodany 116,4g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 6,4g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 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 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 16.03.2025r.

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 twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor koktajl. 80 sałata ziel 20 mandarynka 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt 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 2287kcal, Białko 107,5g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,5g, Węglowodany 292,8g, w tym Cukry proste 88g, Błonnik 25,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor koktajl 80 sałata ziel 20 mandarynka100		Krupnik 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 69,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 290,8g, w tym Cukry proste 83,6g, Błonnik 19,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 100	Krupnik 300 glut jęcz seler Kurczak dusz siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 100g, Tłuszcze 69,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,1g, Węglowodany 288,3g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 17,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 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 Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 99,9g, Tłuszcze 56,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,8g, Węglowodany 286,2g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 19,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 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 Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2323kcal, Białko 110g, Tłuszcze 77,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,6g, Węglowodany 293g, w tym Cukry proste 75,9g, Błonnik 20,8g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszonek 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyt jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 119,8g, Tłuszcze 69,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21g, Węglowodany 251,6g, w tym Cukry proste 50,3g, Błonnik 35,8g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszonek 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1813kcal, Białko 96,2g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19g, Węglowodany 215,2g, w tym Cukry proste 44,7g, Błonnik 29,3g, Sól 7,3g						
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 2080kcal, Białko 110,3g, Tłuszcze 130,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,3g, Węglowodany 103,2g, w tym Cukry proste 51,3g, Błonnik 8,9g, Sól 3,7g						

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 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 17.03.2025r.

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 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszonek 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 sopočka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2448kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 88,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 305,5g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 27,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszonek 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2396kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 89,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,3g, Węglowodany 307g, w tym Cukry proste 87,2g, Błonnik 22,3g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony siekany w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2393kcal, Białko 101,5g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 313,6g, w tym Cukry proste 93,2g, Błonnik 20,3g, Sól 7,3g						
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 tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 74g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 305,5g, w tym Cukry proste 85,7g, Błonnik 21,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2497kcal, Białko 123,5g, Tłuszcze 96,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 39,6g, Węglowodany 317,8g, w tym Cukry proste 88,7g, Błonnik 22,1g, 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 tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250	Kefir 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 soja	Graham30 glut psz żyty parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 130g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 242,9g, w tym Cukry proste 45g, Błonnik 38,4g, 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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszonek 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ryż brązoy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Graham 80 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1881kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 213,7g, w tym Cukry proste 39,9g, Błonnik 35,6g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Szpinakowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2090kcal, Białko 125,6g, Tłuszcze 142,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 62,2g, Węglowodany 117,7g, w tym Cukry proste 42,8g, Błonnik 8,1g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** soczek z rurką 200 **Wart odżyw.** Energia 286kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0,9g, Węglowodany 51g, w tym Cukry proste 29,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie

JADŁOSPIS na dzień 18.03.2025r.

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 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szpinak 10 papryka czerw 50 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 105,1g, Tłuszcz 97,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 281,7g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 29,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.100 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 Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja pomidor 80 roszonek 10 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2259kcal, Białko 105,3g, Tłuszcz 77,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 288,8g, w tym Cukry proste 72,7g, Błonnik 25,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 jajko got 1 szt jaja sopocka 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2284kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 77,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 301g, w tym Cukry proste 80,6g, Błonnik 22,5g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka jaja got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 58,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 308,8g, w tym Cukry proste 87,9g, Błonnik 23,2g, 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 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 filet z ind 30 soja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2408kcal, Białko 109g, Tłuszcz 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 86,5g, Błonnik 25,3g, 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 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja 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 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 116,5g, Tłuszcz 67,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 247,7g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 33,7g, Sól 7,7g						
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 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1811kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 62,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,2g, Węglowodany 213,1g, w tym Cukry proste 40,2g, Błonnik 28,4g, Sól 7,2g						
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 2041kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 133,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,2g, Węglowodany 103,4g, w tym Cukry proste 39,7g, Błonnik 5,9g, Sól 4,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 1,8 g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 19.03.2025r.

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 pasztet pieczony 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		grochowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza grycz. na sypko 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z makreli wędz z ceb.50 ryba ogórek kisz 50 gorcz sał lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2487kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 106,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 312,7g, w tym Cukry proste 78,6g, Błonnik 27,5g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarań. 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 m surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2332kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,1g, Węglowodany 298,1g, w tym Cukry proste 83,9g, Błonnik 32,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 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 m marchewka opr .100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz.50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2300kcal, Białko 107,5g, Tłuszcze 80g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,4g, Węglowodany 292,7g, w tym Cukry proste 75,3g, Błonnik 28,4g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 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 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz. 50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2227kcal, Białko 109,7g, Tłuszcze 65,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,8g, Węglowodany 303,1g, w tym Cukry proste 84,2g, Błonnik 27,9g, 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 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler 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 m marchewka opr .100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz. 50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2492kcal, Białko 114,9g, Tłuszcze 90,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 41g, Węglowodany 315,4g, w tym Cukry proste 84,8g, Błonnik 28,3g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler 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 m surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz..50 ryba	Graham30 glut psz ży t polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2220kcal, Białko 120,3g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,3g, Węglowodany 249,2g, w tym Cukry proste 50,2g, Błonnik 36,8g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 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 m surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1868kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 65,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,7g, Węglowodany 210,5g, w tym Cukry proste 43,1g, Błonnik 31,2g, Sól 7,2g						
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 2097kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 143,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 61,9g, Węglowodany 113,2g, w tym Cukry proste 45,6g, Błonnik 7,5g, Sól 3,9g						

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 20.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z żołądków drob duszony 180 seler glut psz mleko ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2317kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,4g, Węglowodany 292,5g, w tym Cukry proste 99g, Błonnik 26g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab piecz własny 50jajko got 1 szt jaja pomidor 80 rozszponka 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 103,9g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,8g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 92,9g, Błonnik 21,2g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab piecz własny 50pasta z jaj 50 jaja rozszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 104,3g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,8g, Węglowodany 299,7, w tym Cukry proste 99,6g, Błonnik 20g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja schab piecz własny 50roszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,9g, Węglowodany 294,3g, w tym Cukry proste 93g, Błonnik 19,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 schab piecz własny 50jajko got 1 szt jaja rozszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2430kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 95,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38,1g, Węglowodany 304,8g, w tym Cukry proste 91g, Błonnik 21,3g, 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 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja rozszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 soja	Graham30 glut psz żyty ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 115,2g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,5g, Węglowodany 247,4g, w tym Cukry proste 48,4g, Błonnik 35g, 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 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja rozszponka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1880kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23g, Węglowodany 212g, w tym Cukry proste 44,9g, Błonnik 29,2g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	galaretka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2081kcal, Białko 89,3g, Tłuszcze 129,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57g, Węglowodany 111,8g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 6,6g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretka owoc 150 **Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 19g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.