

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 17.01.2025r.

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 fasoli z majeran. 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majonezem 120 mleko glut psz jaja kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2289kcal, Białko 92,1g, Tłuszcz 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,4g, Węglowodany 319,9g, Cukry proste 90,7g, Błonnik 30,1g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2253kcal, Białko 85,8g, Tłuszcz 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,7g, Węglowodany 309,7g, Cukry proste 92,8g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2227kcal, Białko 84,8g, Tłuszcz 66g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,1g, Węglowodany 324,3g, Cukry proste 101,4g, Błonnik 24,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2185kcal, Białko 89,8g, Tłuszcz 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,5g, Węglowodany 314,5g, Cukry proste 87,4g, Błonnik 22,8g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopočka 30 soja	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2311kcal, Białko 89,4g, Tłuszcz 76g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,7g, Węglowodany 319,1g, Cukry proste 83,9g, Błonnik 23,4g, 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 jęczm żyt pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopočka 30 soja	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2207kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 80,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,3g, Węglowodany 256,1g, Cukry proste 47,4g, Błonnik 35,9g, Sól 7,7g					
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 jęczm żyt kurczak got 60 soja sałata lodowa 30		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot b/c wieloowocowy 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1837kcal, Białko 78,7g, Tłuszcz 74,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,3g, Węglowodany 220,5g, Cukry proste 42,3g, Błonnik 34,8g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2036kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 130,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55g, Węglowodany 112,3g, Cukry proste 27,4g, Błonnik 8,6g, Sól 5,3g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 135kcal, Białko 4,5g, Tłuszcz 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 1,7g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 13,9g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 18.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz 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 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja mleko ćwikła z chrzanem 50 SO2 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2288kcal, Białko 111,8g, Tłuszcz 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,3g, Węglowodany 265g, Cukry proste 60,2g, Błonnik 33,1g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja mleko buraczki z jabłkiem 50 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2289kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 79,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29g, Węglowodany 278,6g, Cukry proste 60,2g, Błonnik 19g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	kiwi 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka duszona z kurczakiem siekanym 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2262kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 65,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,7g, Węglowodany 301,6g, Cukry proste 73,9g, Błonnik 19g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 47g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,3g, Węglowodany 305,2g, Cukry proste 73,1g, Błonnik 19g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2399kcal, Białko 111,7g, Tłuszcz 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34g, Węglowodany 310,2g, Cukry proste 70,5g, Błonnik 18g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja mleko	Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw.	Energia 2210kcal, Białko 121g, Tłuszcz 73,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,4g, Węglowodany 243,6g, Cukry proste 40,5g, Błonnik 35,1g, Sól 7,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1881kcal, Białko 100g, Tłuszcz 62,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,5g, Węglowodany 211,6g, Cukry proste 36,7g, Błonnik 30,6g, Sól 7,1g					
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2186kcal, Białko 133,3g, Tłuszcz 136,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 58,3g, Węglowodany 123,8g, Cukry proste 25,7g, Błonnik 9,6g, Sól 4,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **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 Oława

JADŁOSPIS na dzień 19.01.2025r.

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 ser żółty 30 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Kotlet smażony z indyka 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińs z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2274kcal, Białko 99,9g, Tłuszcz 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,7g, Węglowodany 284,5g, Cukry proste 86g, Błonnik 24,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2242kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 74,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,1g, Węglowodany 280,5g, Cukry proste 85,9g, Błonnik 22,6g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona siekana w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata ow. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2223kcal, Białko 93,1g, Tłuszcz 74,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,2g, Węglowodany 277,3g, Cukry proste 84g, Błonnik 20,6g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 97g, Tłuszcz 64,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,8g, Węglowodany 274,5g, Cukry proste 75,6g, Błonnik 20,6g, 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 twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2321kcal, Białko 97,9g, Tłuszcz 90,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 42,6g, Węglowodany 265,2g, Cukry proste 56,4g, Błonnik 21,2g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka 50	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekiń. z olejem 120 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2225kcal, Białko 109,7g, Tłuszcz 86,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,4g, Węglowodany 238,7g, Cukry proste 46,2g, Błonnik 34,6g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1882kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 69,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,2g, Węglowodany 209g, Cukry proste 42,9g, Błonnik 30g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2049kcal, Białko 106,1g, Tłuszcz 129,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56,9g, Węglowodany 118,3g, Cukry proste 31,8g, Błonnik 6g, Sól 3,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **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 Oława

JADŁOSPIS na dzień 20.01.2025r.

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 makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Naleśniki z serem 350 (2 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2351kcal, Białko 104,3g, Tłuszcz 63,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,7g, Węglowodany 315,8g, Cukry proste 107,4g, Błonnik 31,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 rozszponka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2360kcal, Białko 99,3g, Tłuszcz 52,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 323,3g, Cukry proste 99,5g, Błonnik 28,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszpon. 10	pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2337kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 51,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,3g, Węglowodany 326,4g, Cukry proste 97,2g, Błonnik 26,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszponka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2231kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 39,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,6g, Węglowodany 350,5g, Cukry proste 103,4g, Błonnik 24,3g, Sól 7g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mle jabł got 150 paszt dr 40 glu psz soj mle	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2492kcal, Białko 100,4g, Tłuszcz 63,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,3g, Węglowodany 332,4g, Cukry proste 103,3g, Błonnik 27,2g, 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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2212kcal, Białko 106,1g, Tłuszcz 43,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,6g, Węglowodany 277,3g, Cukry proste 54,3g, Błonnik 36,6g, Sól 7,7g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszponka 10		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1874kcal, Białko 90,3g, Tłuszcz 36,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,5g, Węglowodany 255g, Cukry proste 49,6g, Błonnik 30,6g, Sól 7,2g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml zmiKS z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2107kcal, Białko 106g, Tłuszcz 135,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,1g, Węglowodany 118g, Cukry proste 46,2g, Błonnik 9,6g, Sól 4,3g						

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

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 21.01.2025r.

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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Brokułowa z ziemniakami 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2378kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 103,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 36g, Węglowodany 270,9g, Cukry proste 75,4g, Błonnik 25,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Brokułowa z ziemniakami 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2242kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,9g, Węglowodany 283,7g, Cukry proste 75,2g, Błonnik 21,8g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Kiwi 100	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2241kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32g, Węglowodany 297,4g, Cukry proste 80,5g, Błonnik 20,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2182kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23g, Węglowodany 301,5g, Cukry proste 81,7g, Błonnik 20,5g, 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 masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2394kcal, Białko 103,4g, Tłuszcze 85,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38,6g, Węglowodany 308g, Cukry proste 78,6g, Błonnik 21,5g, Sól 7,3g					
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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz soja tofu 30 soja	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj roszonek 10
Wart odżyw.	Energia 2188kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,5g, Węglowodany 246,3g, Cukry proste 51,1g, Błonnik 36,4g, 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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1810kcal, Białko 84,5g, Tłuszcze 71,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,5g, Węglowodany 210,5g, Cukry proste 46,5g, Błonnik 30,1g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2012kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 132,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 58,2g, Węglowodany 111,8g, Cukry proste 37,7g, Błonnik 8,5g, Sól 3,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **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 22.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukurydziana 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasztet piecz 50 soja glut psz rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2415kcal, Białko 106g, Tłuszcz 95,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 36,6g, Węglowodany 281,4g, Cukry proste 66,1g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2370kcal, Białko 104,2g, Tłuszcz 88,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,7g, Węglowodany 296,4g, Cukry proste 62,9g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2281kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 86,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3 g, Węglowodany 272,4g, Cukry proste 64,5g, Błonnik 20,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 75,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,5g, Węglowodany 271,4g, Cukry proste 64,6g, Błonnik 19,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2447kcal, Białko 109,6g, Tłuszcz 95,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38,4g, Węglowodany 292,3g, Cukry proste 66,2g, Błonnik 21,7g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rosłonka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2209kcal, Białko 111,7g, Tłuszcz 86,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,7g, Węglowodany 232,7g, Cukry proste 44,3g, Błonnik 34,8g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Udka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rosłonka z olejem 10 glut psz kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1855kcal, Białko 95,6g, Tłuszcz 74,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25g, Węglowodany 204,5g, Cukry proste 40,5g, Błonnik 26,3g, Sól 7,2g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja zmiks z mięsem i żółt 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2021kcal, Białko 100,5g, Tłuszcz 133,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 54,9g, Węglowodany 109,5g, Cukry proste 34g, Błonnik 6,7g, Sól 4,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100
Og, Węglowodany 11,7g, w tym Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól g

Wart odżyw. Energia 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 23.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz własny 40 papryka czer 50 rozsp 10 pomarań 100		Grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidorowym 90/100 glut psz mleko jaja sałatka z ogórka kiszzonego z papryką i olejem 120 gorcz kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały kroj.80 mleko pasta z makreli wędz. ze szcz. 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2434kcal, Białko 120,5g, Tłuszcz 95,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,2g, Węglowodany 310,3g, Cukry proste 73,6g, Błonnik 29,9g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 pomidor 80 rozsp 10 pomarańcza 100		Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały kroj.80 mleko pasta z tuńc 30 ryba pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 118g, Tłuszcz 75,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,2g, Węglowodany 296,7g, Cukry proste 80g, Błonnik 24,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 rozsp 10	pomarańcza 100	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko parówka 50	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2328kcal, Białko 107,4g, Tłuszcz 79,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,1g, Węglowodany 299,5g, Cukry proste 74,9g, Błonnik 22,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 rozsp 10	Jabłko got 150	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj. 80 mleko pasta z tuńc 30 ryba	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2215kcal, Białko 112,5g, Tłuszcz 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,2g, Węglowodany 308,9g, Cukry proste 81,6g, Błonnik 23,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 rozsp 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńc 30 ryba	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2487kcal, Białko 129,8g, Tłuszcz 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,1g, Węglowodany 312,5g, Cukry proste 81,6g, Błonnik 24,8g, Sól 7,5g						
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 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 rozsp 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz połędwica dr 30 soja mleko	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńc 30 ryba	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 126,2g, Tłuszcz 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,2g, Węglowodany 266,3g, Cukry proste 46,7g, Błonnik 37,3g, Sól 7,7g						
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 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 rozsp 10		Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńc 30 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1960kcal, Białko 107,5g, Tłuszcz 70,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,5g, Węglowodany 223,6g, Cukry proste 39,6g, Błonnik 32,7g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel blysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1983kcal, Białko 84,2g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56,4g, Węglowodany 106,8g, Cukry proste 28,4g, Błonnik 7g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 205kcal, Białko 9,4g, Tłuszcz 5,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 3g, Węglowodany 29,5g, Cukry proste 19,9g, Błonnik 0,5g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.