

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 17.05.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj ze szczyp 50 <b>jaja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> ogórek ziel 50 sałata ziel 20 banan 180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja seler</b> Kotlet z ryby smażony 100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 <b>gorcz</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 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 rukola 20	Kefir 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2258kcal, Białko 102,6g, Tłuszcze 77,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 295,9g, Cukry proste 73,1g, Błonnik 28,4g, Sól 6,7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz jaja sel</b> Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>glut psz jaja seler mleko</b> ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 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 roszponka 20	Kefir 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2210kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 281,6g, Cukry proste 72,5g, Błonnik 18,8g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	banan 180	Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz jaja sel</b> Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>glut psz jaja seler mleko</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 <b>mleko</b> 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 150 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2232kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 73,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 291,2g, Cukry proste 87,7g, Błonnik 17,1g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz jaja sel</b> Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>glut psz jaja seler mleko</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 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>	Kefir 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2181kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 55,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 288,8g, Cukry proste 78,7g, Błonnik 19,8g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopoc 30 <b>soja</b>	Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz jaja sel</b> Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>glut psz jaja seler mleko</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 <b>mleko</b> 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 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2231kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,9g, Węglowodany 286,2g, Cukry proste 74,1g, Błonnik 20,2g, Sól 6,2g					
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> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz jaja sel</b> Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>glut psz jaja seler mleko</b> ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> żyt ser biały 50 roszpon20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2177kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 70,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 248,6g, Cukry proste 45,2g, Błonnik 33,4g, Sól 6,8g					
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> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Koperkowa z lanym cias 300 <b>glut psz jaja sel</b> Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>glut psz jaja seler mleko</b> ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Kefir 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1793kcal, Białko 89,5g, Tłuszcze 59g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 219,1g, Cukry proste 40,9g, Błonnik 26,5g, Sól 5,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kefir 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Manna na ml200 <b>mle</b> <b>glut psz</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2046kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 131g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 121,6g, Cukry proste 23,2g, Błonnik 9,2g, Sól 2,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 + mleko 200 **mleko glut psz jaja** **Wart odżyw.** Energia 247kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 8,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,3g, Węglowodany 32g, Cukry proste 5g, Błonnik 0,6g, Sól 0,1g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 18.05.2024r.

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</b> <b>glut jęcz żyt</b> pasztet pieczony 50 <b>soja</b> <b>glut psz</b> szynka kons 30 <b>soja</b> papryka czerw 50 sałata lod 30 mandarynka 120		Fasolowa 300 <b>glut psz seler</b> Makaron duszony z sosem a"la spaghetti z indyka 350 <b>glut psz gorcz seler</b> rozspanka z olejem 20 woda z cytr 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> sałata ziel 30 marchew tarta 30	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2283kcal, Białko 99,6g, Tłuszcz 82,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 278,4g, Cukry proste 75,1g, Błonnik 26,4g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet drob 40 <b>mleko glut psz seler</b> <b>soja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod. 30 mandarynka 120		Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z sosem z indyka mięsno- jarzynowym 350 <b>mleko glut psz seler</b> rozspanka z olejem 20 woda z cytr 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 30 marchew tarta 30	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2265kcal, Białko 88,8g, Tłuszcz 70,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 298,1g, Cukry proste 83,5g, Błonnik 17,4g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet drob 40 <b>mleko glut psz seler</b> <b>soja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	mandarynka 120	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2232kcal, Białko 87,9g, Tłuszcz 71,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 290,5g, Cukry proste 77,7g, Błonnik 13,2g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>żyt</b> szynka drob 30 <b>soja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2176kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 55,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 292,4g, Cukry proste 75,7g, Błonnik 13,3g, Sól 5,9g					
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 żyt</b> pasztet drob 40 <b>mleko glut psz seler</b> <b>soja</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 szynka drob 30 <b>soja</b>	j.w.		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 błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2371kcal, Białko 91,9g, Tłuszcz 80,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32g, Węglowodany 309,7g, Cukry proste 74,3g, Błonnik 13,9g, Sól 6,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 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 drob 40 <b>mleko glut psz seler soja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lod. 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka drob 30 <b>soja</b>	Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy z sosem z indyka mięsno- jarzynowym 350 <b>mleko glut psz seler</b> rozspanka z olejem 20 woda z cytr 250	Kefir 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szynk got 30 <b>soj</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2200kcal, Białko 105,1g, Tłuszcz 66,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 267,5g, Cukry proste 56,9g, Błonnik 28,1g, Sól 6,9g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. 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> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lod. 30		Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy z sosem z indyka mięsno- jarzynowym 350 <b>mleko glut psz seler</b> rozspanka z olejem 20 woda z cytr 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szynk got 30 <b>soj</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1857kcal, Białko 92,3g, Tłuszcz 55,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 234,8g, Cukry proste 41,8g, Błonnik 35g, Sól 5,7g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Mus owoc -warz 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2002kcal, Białko 98,2g, Tłuszcz 129g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,7g, Węglowodany 125,5g, Cukry proste 43,4g, Błonnik 7,7g, Sól 2,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko** Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcz 3,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, Cukry proste 18g, Błonnik g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 19.05.2024r.

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> kakao na ml 250 <b>mleko</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> połudwica drob 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 30 kiwi 100		Krupnik jęczm. 300 <b>glut jęczm seler</b> Kotlet z piersi kurczaka smażony 110 <b>mleko</b> <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 schab pieczony własny 60 ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30	skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2306kcal, Białko 121,3g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 272,1g, Cukry proste 66g, Błonnik 27g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik jęczm.300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koper 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 schab pieczony własny 60 pomidor 80 sałata lod.30	skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2247kcal, Białko 119,4g, Tłuszcze 61,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 276,6g, Cukry proste 71,9g, Błonnik 22,1g, Sól 5,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Kiwi 100	Krupnik jęczm. 300 <b>glut jęczm seler</b> Potrawka z kurczaka duszona w sosie koper 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz100 <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 schab pieczony własny 60	skyr wanil150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2275kcal, Białko 111,7g, Tłuszcze 68,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 285,1g, Cukry proste 83,4g, Błonnik 18,9g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jęczm. 300 <b>glut jęczm seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koper 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony własny 60	skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2188kcal, Białko 119,2g, Tłuszcze 48,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 285,9g, Cukry proste 81,9g, Błonnik 21,3g, Sól 5,4g					
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> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> połędwica drob 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasta z tuńczy 30 <b>ryba</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony własny 60	skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2368kcal, Białko 132,1g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 288,7g, Cukry proste 75,1g, Błonnik 21,5g, Sól 6,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml 250 <b>mleko</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> połudwica drob 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z tuńczy 30 <b>ryba</b>	j.w.  herbata owoc b/c	skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 schab pieczony własny 60	Graham30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soj</b> sał lod. 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2212kcal, Białko 138,2g, Tłuszcze 50,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 257,6g, Cukry proste 56,9g, Błonnik 32.1g, Sól 6,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml 250 <b>mleko</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> połudwica drob 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.  herbata owoc b/c		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 schab pieczony własny 60	skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1835kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 44,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 214,4g, Cukry proste 40,4g, Błonnik 30,7g, Sól 5,4g					
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>	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Skyr nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2008kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 126,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,4g, Węglowodany 119,6g, Cukry proste 37,2g, Błonnik 9,2g, Sól g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 Energia 88kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 20.05.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane cias 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 jajko got 50 <b>jaja</b> parówka wp na gor.50 keczup 10 pomidor 80 roszponka 20 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki duszone z mięsem 350 ( 2 szt) z sosem pomidor. 100 <b>mleko glut psz seler</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 filet z indyka wędz. 60 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gor</b> sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2413kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 88,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 301,4g, Cukry proste 67,7g, Błonnik 28,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane cias na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 50 <b>jaja</b> parówka wp na gor.50 keczup 10 pomidor 80 roszponka 20 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z warzywami , mięsem z sosem pomidor. 350/100 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wędz. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2335kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 300,8g, Cukry proste 64,6g, Błonnik 20,3g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane cias na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> parówka wp na gor.50 keczup 10 roszponka 20	jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędz. 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc.150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2337kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 307,7g, Cukry proste 72,1g, Błonnik 18,5g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane cias na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 101,5g, Tłuszcze 53,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 306,7g, Cukry proste 67,2g, Błonnik 18,9g, Sól 5,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane cias na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 jajko got 50 <b>jaja</b> parówka wp na gor.50 roszponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 paszt dr 40 <b>mleko glut psz seler soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wędz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2466kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 94,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,1g, Węglowodany 310,7g, Cukry proste 61,9g, Błonnik 19,1g, Sól 6,5g					
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> jajko got 50 <b>jaja</b> parówka wp na gor.50 roszponka 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasztet dr 40 <b>mleko glut psz seler soja</b>	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto z ryżu brązowego duszone z warzywami , mięsem z sosem pomidor. 350/100 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka wędz. 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> szynk kon 30 <b>soja</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2254kcal, Białko 108,9g, Tłuszcze 74,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 271,2g, Cukry proste 49,2g, Błonnik 33,4g, Sól 7,2g					
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> jajko got 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszponka 20		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto z ryżu brązowego duszone z warzywami ,mięsem z sosem pomidor. 350/100 <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloow. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka wędz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1900kcal, Białko 94,2g, Tłuszcze 57g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 244,8g, Cukry proste 45,3g Błonnik 28,6g, Sól 5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel błysk 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2028kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 132,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,3g, Węglowodany 126,1g, Cukry proste 52,9g, Błonnik 7,6g, Sól 2,6g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 z mlekiem 200 mleko glut psz jaja** **Wart odżyw.** Energia 242kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 27,4g, Cukry proste 5,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**SP ZOZ Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 21.05.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl na ml 300 Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek ze szczyp.50 <b>mleko</b> pasta z makreli wędz. z cebul. i ogór. kisz 60 <b>ryba gor</b> rzodkiew 30 rukola 20 pomarańcza150		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Wątróbka z kurczaka duszona z cebulką 180 <b>glut psz mleko</b> ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</b> woda z cytr. 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> sałata lod. 30 ćwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b>	Sok warz. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2281kcal, Białko 99,2g, Tłuszcz 81,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 290,3g, Cukry proste 60,1g, Błonnik 24,8g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl na ml 300 Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper.50 <b>ryba</b> pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza150		Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>glut psz</b> <b>mleko seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> sałata lod.30 buraczki z jabłkiem 50	Sok warz. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2273kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 81,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 277g, Cukry proste 61,2g, Błonnik 18g, Sól 5,6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl na ml 300 Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> połudwica drob 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	pomarańcza150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2219kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 71,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 288,9g, Cukry proste 67,1g, Błonnik 14,9g, Sól 5,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl na ml 300 Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper.50 <b>ryba</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2191kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 60,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 296,3g, Cukry proste 77g, Błonnik 15,3g, Sól 5,4g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl na ml 300 Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 50 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper.50 <b>ryba</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 galant dr 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2395kcal, Białko 104,9g, Tłuszcz 82,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32g, Węglowodany 299,7g, Cukry proste 66,6g, Błonnik 15,6g, Sól 6,2g					
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> twarożek 50 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper.50 <b>ryba</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> galantyna dr 30 <b>soja</b>	j.w.	Sok warz. 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> połęd dr 30 <b>soja</b> sał. lod 30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2184kcal, Białko 107,4g, Tłuszcz 60,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 256,7g, Cukry proste 42,2g, Błonnik 33g, Sól 7,1g					
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> twarożek 50 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka z koper.50 <b>ryba</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>	Sok warz. 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1798kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 58g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 212,3g, Cukry proste 38,6g, Błonnik 24,3g, Sól 5,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz</b> <b>jajko seler</b>	budyń ml 150 <b>mleko 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 2023kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 133,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,8g, Węglowodany 129,4g, Cukry proste 45,8g, Błonnik 5,5g, Sól 2,9g					

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

**SP ZOZ Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 22.05.2024r.**

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 ciecierzycy z majer. 50 szynka got 30 <b>soja</b> papryka czerw 50 szpinak 20 mandarynka 120		Ogórkowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza grycz. na sypko 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 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 drob 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2425kcal, Białko 92g, Tłuszcz 97,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 306,5g, Cukry proste 72,7g, Błonnik 28,4g, Sól 7,2g					
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 galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 120		Żurek lekki z ziemn. 300 <b>mleko glut psz glut</b> <b>żytni seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2251kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 78,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 299,9g, Cukry proste 68,4g, Błonnik 26,5g, Sól 6,1g					
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 szynka got 60 <b>soja</b> roszponka 20	mandarynka 120	jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczmien. na sypko 200 <b>gluten jęczm</b> marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 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>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2228kcal, Białko 91,8g, Tłuszcz 78,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 296,3g, Cukry proste 66,3g, Błonnik 23,2g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszyponka 20	Jabłko got 150	jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczmien. na sypko 200 <b>gluten jęczm</b> marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 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 szynka drob 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2200kcal, Białko 93,3g, Tłuszcz 66,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 295,8g, Cukry proste 62,6g, Błonnik 22,8g, Sól 5,7g					
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 galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszyponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczmien. na sypko 200 <b>gluten jęczm</b> marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 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>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2438kcal, Białko 103,8g, Tłuszcz 89,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 309g, Cukry proste 62g, Błonnik 25,4g, Sól 6,8g					
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> galantyna z ind 50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> szynka got 50 <b>soja</b> roszyponka 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z ciecierz. 50	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żytni sel</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> sopoc 30 <b>soja</b> roszpon20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2196kcal, Białko 99g, Tłuszcz 68,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 273,3g, Cukry proste 46,4g, Błonnik 32,5g, Sól 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> galant z ind 50 <b>soj</b> szynka got 30 <b>soja</b> szynka got 50 <b>soja</b> roszponka 20		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żytni sel</b> Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut</b> <b>jęczm</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 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 szynka drob 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1805kcal, Białko 83,1g, Tłuszcz 63,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 222,5g, Cukry proste 39,7g, Błonnik 26,5g, Sól 6g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz</b> <b>glut żyt jajko 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 1993kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 127,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,8g, Węglowodany 120g, Cukry proste 50g, Błonnik 7,9g, Sól 2,7g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc. – warzywny 100** **Wart odżyw.** Energia 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcz g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.g, Węglowodany 11,7g, Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 23.05.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Ryż 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> kurczak got 30 <b>soja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30 jabłko 150		Barszcz czerwony z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b> rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 sałata z pora i jabłka z majon. 120 <b>mleko jaja gorcz</b> napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp. 80 <b>ryba mleko</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Chałka 50 <b>mle glut psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2393kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 297,6g, Cukry proste 71,3g, Błonnik 27,2g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż 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> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		barszcz czerw 300 <b>mleko glut psz seler</b> rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>ryba mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 30	Chałka 50 <b>mle glut psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2329kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 70,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 291,6g, Cukry proste 67,8g, Błonnik 22,3g, Sól 5,4g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Ryż 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> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	jabłko got.150	barszcz czerw 300 <b>mleko glut psz seler</b> rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 80 <b>mleko</b>	Chałka 50 <b>mle glut psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2309kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 292,4g, Cukry proste 65,5g, Błonnik 17,9g, Sól 5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp. 80 <b>ryba mleko</b>	Chałka 50 <b>mle glut psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2199kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 47,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 290,3g, Cukry proste 70,2g, Błonnik 15,4g, Sól 5,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż 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> kurczak got 30 <b>soja</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>	ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 <b>mleko</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp. 80 <b>ryba mleko</b>	Chałka 50 <b>mle glut psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2421kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 79,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,4g, Węglowodany 293,1g, Cukry proste 63,3g, Błonnik 14,6g, Sól 6,2g					
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> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lod 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka kons 30 <b>soja</b>	Barszcz czerwony z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b> rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowoc b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp. 80 <b>ryba mleko</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> filet z ind 30 <b>soj</b> sał. ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2194kcal, Białko 118,4g, Tłuszcze 62,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 231,4g, Cukry proste 49,8g, Błonnik 32,1g, Sól 6,3g					
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> jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sał. lod 30		Barszcz czerw z fasolą 300 <b>mleko glut psz sel</b> rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze z masłem 100 <b>mleko</b> kompot wieloowoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńcz ze szczyp. 80 <b>ryba mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1888kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 59g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 197g, Cukry proste 44,6g, Błonnik 27,4g, Sól 5,5g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Suchary 30 <b>mleko glut psz soja</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2136kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 132,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.59,2g, Węglowodany 134,1g, Cukry proste 43,2g, Błonnik 9,1g, Sól 3,8g					

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu nat. 100 mleko** **Wart odżyw.** Energia 48kcal, Białko 2,3g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 1g, Węglowodany 6,2g, Cukry proste 6g, Błonnik 0g, Sól 0,1g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub**