

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 2.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majer. 50 sopocka 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler Kotlet z ryby smażony 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2393kcal, Białko 114,7g, Tłuszcze 67,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26g, Węglowodany 334,7g, w tym Cukry proste 92,5g, Błonnik 32,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 107,8g, Tłuszcze 67,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,7g, Węglowodany 297,8g, w tym Cukry proste 93g, Błonnik 25,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr wanil 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 67,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,7g, Węglowodany 307,1g, w tym Cukry proste 98g, Błonnik 23,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	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.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 109,1g, Tłuszcze 55,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,2g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 23g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2412kcal, Białko 117,5g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,9g, Węglowodany 312,2g, w tym Cukry proste 84,3g, Błonnik 24,6g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt indyk got 30 soja sopocka 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 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham 30 glut psz żył szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 117,5g, Tłuszcze 57,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,6g, Węglowodany 264,5g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 32,4g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył indyk got 30 soja sopocka 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 60 glut psz żył masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1828kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 52,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 15g, Węglowodany 227,6g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 27g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut ows 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 2012kcal, Białko 116,9g, Tłuszcze 120,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 45,7g, Węglowodany 129,8g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 6,5g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0g Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 0g, Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława
JADŁOSPIS na dzień 3.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj ze szczyp.50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 kiwi 100		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z ind. dusz.w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz sałatka szwedzka z soczewicą i olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szyn. 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2284kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,1g, Węglowodany 283,4g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 25,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 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 rozszponka 10 pomidor 80 kiwi 100		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 91,9g, Tłuszcze 82,8g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 29g, Węglowodany 281,1g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 21,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 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 rozszponka 10	kiwi 100	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka siekana duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2249kcal, Białko 90,6g, Tłuszcze 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,6g, Węglowodany 287,3g, w tym Cukry proste 90,6g, Błonnik 21,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja rozszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 47,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 15,3g, Węglowodany 299,1g, w tym Cukry proste 101,6g, Błonnik 20,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja rozszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2381kcal, Białko 95g, Tłuszcze 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,4g, Węglowodany 307,9g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 22,5g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 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 rozszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,8g, Węglowodany 255,6g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 29,3g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja rozszponka 10		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1833kcal, Białko 89,3g, Tłuszcze 59,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,8g, Węglowodany 219,9g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 24,8g, Sól 7,1g						
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	biskopity 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2017kcal, Białko 114g, Tłuszcze 124,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 49,3g, Węglowodany 113,2g, w tym Cukry proste 44,9g, Błonnik 6,3g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopity delicje 30 **glut psz jaja mleko orze** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 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 4.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył 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 2246kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,9g, Węglowodany 292,4g, w tym Cukry proste 99,4g, Błonnik 26,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
=Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 67,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,2g, Węglowodany 282,7g, w tym Cukry proste 99,1g, Błonnik 23g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
=Wart odżyw. Energia 2221kcal, Białko 94,6g, Tłuszcze 67,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,2g, Węglowodany 278,5g, w tym Cukry proste 97,9g, Błonnik 21,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 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 Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 56,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,8g, Węglowodany 279,5g, w tym Cukry proste 96,8g, Błonnik 20,1g, Sól 7,1g=						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 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 Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2334kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,9g, Węglowodany 287,7g, w tym Cukry proste 92,8g, Błonnik 22,5g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,5g, Węglowodany 248,3g, w tym Cukry proste 59,7g, Błonnik 30,9g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1803kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 63,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,5g, Węglowodany 216g, w tym Cukry proste 54,9g, Błonnik 24,6g, Sól 7,2g						
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 2007kcal, Białko 111,2g, Tłuszcze 110,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 42,3g, Węglowodany 118g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 8,4g, Sól 3,6g						

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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 5.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszponka 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2403kcal, Białko 107,6g, Tłuszcze 87g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,5g, Węglowodany 305,9g, w tym Cukry proste 93,4g, Błonnik 29,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2277kcal, Białko 107,2g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 299,3g, w tym Cukry proste 85,4g, Błonnik 24,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2248kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 29g, Węglowodany 304,6g, w tym Cukry proste 91,3g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 55g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,1g, Węglowodany 304,7g, w tym Cukry proste 85,7g, Błonnik 20,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 30 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek wiej. 150 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2436kcal, Białko 124,8g, Tłuszcze 77,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 313,3g, w tym Cukry proste 83,7g, Błonnik 23,2g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 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 roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 131,9g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,5g, Węglowodany 252,3g, w tym Cukry proste 57,6g, Błonnik 32g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 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 roszponka 10		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1817kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 53,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,7g, Węglowodany 214,6g, w tym Cukry proste 52,4g, Błonnik 27,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żył jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2086kcal, Białko 132,5g, Tłuszcze 115,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 44,9g, Węglowodany 116,2g, w tym Cukry proste 43g, Błonnik 7,3g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 **Wart odżyw.** Energia 296kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 3,5g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko**
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie

JADŁOSPIS na dzień 6.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko rzodkiewka 30 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. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja mix sałat 20 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2246kcal, Białko 92,3g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,6g, Węglowodany 280,4g, w tym Cukry proste 67,5g, Błonnik 29,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 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. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,8g, Węglowodany 279,7g, w tym Cukry proste 70,1g, Błonnik 27,4g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2249kcal, Białko 90,9g, Tłuszcze 73,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,1g, Węglowodany 289,1g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 24g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 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.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 91,4g, Tłuszcze 61,4g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 16g, Węglowodany 294,5g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 23,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Bułka psz 30 Bułka psz 80 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	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.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2425kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 90,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,4g, Węglowodany 306,7g, w tym Cukry proste 82,1g, Błonnik 24,3g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 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	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz pasta z jaj 50 jaja	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 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,3g, Węglowodany 250,7g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 29,5g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 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 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1829kcal, Białko 87g, Tłuszcze 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,8 g, Węglowodany 217,7g, w tym Cukry proste 42,9g, Błonnik 24,8g, Sól 7,1g						
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 2021kcal, Białko 111,2g, Tłuszcze 109,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 40,4g, Węglowodany 114,8g, w tym Cukry proste 32,8g, Błonnik 6,2g, Sól 5,3g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 7.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 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 mandarynka 120		kalafiorowa z ziemn.300 glut psz seler mleko Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sałatka z sał. lodowej z tuńczykiem i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 30 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2452kcal, Białko 94,2g, Tłuszcze 104,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,6g, Węglowodany 297,9g, w tym Cukry proste 94g, Błonnik 29,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		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 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata sałatka z sałaty lod. z tuńczykiem i marchewką 130 ryba szynka kons 30 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 96,4g, Tłuszcze 87,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,2g, Węglowodany 297,1g, w tym Cukry proste 90,4g, Błonnik 24,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	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 marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 87,8g, Tłuszcze 77,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,7g, Węglowodany 299,5g, w tym Cukry proste 88g, Błonnik 22,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 galantyna dr 50 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 kompot wielo. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2202kcal, Białko 89,3g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,3g, Węglowodany 293,6g, w tym Cukry proste 97,2g, Błonnik 21,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 galantyna dr 50 soja 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 marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2408kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 87,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,9g, Węglowodany 311,9g, w tym Cukry proste 93,2g, Błonnik 24,1g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył 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 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soja	Graham30 glut psz żył polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2222kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 77,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,3g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 55,2g, Błonnik 31,9g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył galantyna dr 50 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 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soj	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1830kcal, Białko 89,1g, Tłuszcze 72,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,5g, Węglowodany 233,9g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 26,1g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	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 2058kcal, Białko 111,6g, Tłuszcze 122g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 47,4g, Węglowodany 135,6g, w tym Cukry proste 36,4g, Błonnik 9,2g, Sól 4,9g						

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 8.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 kielbasa krakow. 30 soja gorcz jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka duszona z cebulką w sosie 180 mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2316kcal, Białko 94g, Tłuszcze 90,1g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 32g, Węglowodany 281,4g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 25,3g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pulpet drob duszony w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler jaja ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 salata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 30g, Węglowodany 273,9g, w tym Cukry proste 82,9g, Błonnik 25,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pulpet drob duszony w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler jaja ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2265kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 66g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 29,7g, Węglowodany 291,4g, w tym Cukry proste 89,4g, Błonnik 23,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pulpet drob duszony w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler jaja ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 105g, Tłuszcze 49,7g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 17,6g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 82,7g, Błonnik 20,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pulpet drob duszony w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler jaja ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2365kcal, Białko 106,3g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 36g, Węglowodany 299,7g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 29,8g, Sól 7,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pulpet drob. dusz. w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 indyk got.60 soja	Graham30 glut psz żył ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 114,2g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 21g, Węglowodany 260,6g, w tym Cukry proste 65,2g, Błonnik 34,1g, Sól 7,8g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pulpet drob. dusz. w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1836kcal, Białko 94g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 18,8g, Węglowodany 222,3g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 30,6g, Sól 7,1g						
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	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2042kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 113,5g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 45,2g, Węglowodany 121,6g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 6,4g, Sól 3,7g						

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 20g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.