

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 20.06.2025r.

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 ciecierzycy 50 kurczak got 30 soja papryka kons 50 gorcz sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z ziem. 300 glut psz seler mleko Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majon. 120 mleko jaja gorcz kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 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 2302kcal, Białko 91,8g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 317,9g, w tym Cukry proste 96,2g, Błonnik 31,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Solferino 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 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 2268kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 77,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,7g, Węglowodany 290,,2g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 24,2g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Solferino 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2273kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 71,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 303,3g, w tym Cukry proste 111,2g, Błonnik 22,3g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Solferino 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 84,1g, Tłuszcze 49,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,7g, Węglowodany 300,8g, w tym Cukry proste 110,3g, Błonnik 20,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Solferino 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2364kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35g, Węglowodany 303,3g, w tym Cukry proste 103,8g, Błonnik 23,8g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych 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 parówka wieprz 50 soja kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Solferino 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żył szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 95,9g, Tłuszcze 65,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 21,2g, Węglowodany 247,6g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 29,5g, Sól 7,6g						
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 żył kurczak got 60 soja sałata lodowa 30		Solferino 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1807kcal, Białko 84,3g, Tłuszcze 49,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,9g, Węglowodany 228,8g, w tym Cukry proste 48,9g, Błonnik 25,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Solferino 300 mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2034kcal, Białko 104,9g, Tłuszcze 119,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,6g, Węglowodany 127,6g, w tym Cukry proste 43,1g, Błonnik 8,3g, Sól 5,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 125kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 14,3g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 21.06.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 250 soja ziemniaki got. 200 ogórek kons 50 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2362kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 81,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 294,4g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 36,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty pomidor 80 rozspanka 10 kiwi 100		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.60 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2272kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 259,8g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 25,7g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty rozspanka 10	kiwi 100	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 22,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty rozspanka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz.180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 51,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,9g, Węglowodany 272,6g, w tym Cukry proste 92,3g, Błonnik 20,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2386kcal, Białko 108,6g, Tłuszcze 79,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 282,3g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 23,6g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyty ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 65,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 245,5g, w tym Cukry proste 50,9g, Błonnik 28,1g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja rozspanka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1823kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 55,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,9g, Węglowodany 213,9g, w tym Cukry proste 45g, Błonnik 23,8g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyty jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2093kcal, Białko 136,1g, Tłuszcze 110,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,6g, Węglowodany 122g, w tym Cukry proste 38,4g, Błonnik 11g, Sól 4,3g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 22.06.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Kotlet schabowy smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z białej kapusty z olejem 120 gorcz herbata owoc 250		Chleb zw. 60 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 2309kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 84,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 96,7g, Błonnik 25,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2264kcal, Białko 95,7g, Tłuszcze 84,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 272,4g, w tym Cukry proste 98,5g, Błonnik 21,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab siekany dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2237kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 298g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 19,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 95,8g, Tłuszcze 72,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 275,6g, w tym Cukry proste 89,4g, Błonnik 19,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parów. wiep. 50	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2405kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 101,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,3g, Węglowodany 272,5g, w tym Cukry proste 82,6g, Błonnik 22,5g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówka wiep. 50	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz herbata owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2252kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 100,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 236,5g, w tym Cukry proste 59,3g, Błonnik 27,9g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz herbata owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1861kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 210,4g, w tym Cukry proste 54g, Błonnik 22,8g, 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 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 mle
Wart odżyw. Energia 2069kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 116g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,8g, Węglowodany 126,3g, w tym Cukry proste 56,9g, Błonnik 7,7g, Sól 4,8 g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 23.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 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 truskawki 100		Botwinka 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 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 2279kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 57g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 332,1g, w tym Cukry proste 125,4g, Błonnik 27,1g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 truskawki 100		Botwinka 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 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 2250kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 52g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 325,4g, w tym Cukry proste 123,3g, Błonnik 25,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10	truskawki 100	Botwinka 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2234kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 51,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 326,7g, w tym Cukry proste 120,1g, Błonnik 21,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 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 2186kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 39g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 332,7g, w tym Cukry proste 128,5g, Błonnik 20,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 galant. dr 30 soja	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2391kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 348,6g, w tym Cukry proste 130,7g, Błonnik 23,5g, Sól 7,5g					
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 galant. dr 30 soja	Botwinka 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żył szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2193kcal, Białko 114,2g, Tłuszcze 42,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 290,6g, w tym Cukry proste 88,3g, Błonnik 27,2g, 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 żył pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Botwinka 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1824kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 37,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 260,4g, w tym Cukry proste 85,2g, Błonnik 23,9g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Botwinka 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 2025kcal, Białko 104,3g, Tłuszcze 118,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,9g, Węglowodany 132g, w tym Cukry proste 50,1g, Błonnik 11,4g, Sól 4,6g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 24.06.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 arbut 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 84,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 279,1g, w tym Cukry proste 73,8g, Błonnik 31,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 arbut 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 83,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 275,4g, w tym Cukry proste 73,7g, Błonnik 26,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	arbut 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2302kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 284,8g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 25,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 60,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 22,1g, Sól 7g						
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 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	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2393kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 91,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 297,5g, w tym Cukry proste 74,6g, Błonnik 25,7g, Sól 7,4g						
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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj rozspan10
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 109g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 262,9g, w tym Cukry proste 56,7g, Błonnik 34,7g, Sól 7,6g						
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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 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 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1825kcal, Białko 87,3g, Tłuszcze 67,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,4g, Węglowodany 231,8g, w tym Cukry proste 49,6g, Błonnik 29,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik 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 2025kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 110,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,3g, Węglowodany 115,9g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 7g, Sól 4g
 DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 4,8g, Błonnik 0g, Sól 0,3g
 Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.06.2025r.

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 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 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 2372kcal, Białko 107,8g, Tłuszcz 85,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 294g, w tym Cukry proste 83,2g, Błonnik 28,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 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 2381kcal, Białko 104,3g, Tłuszcz 85g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 301,5g, w tym Cukry proste 86,4g, Błonnik 25,8g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 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 2366kcal, Białko 106,8g, Tłuszcz 84,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 298,1g, w tym Cukry proste 84,2g, Błonnik 24,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2213kcal, Białko 105,9g, Tłuszcz 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 295,3g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 24,3g, Sól 7,2g					
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 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 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 2445kcal, Białko 112,7g, Tłuszcz 92,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 308,1g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 26,7g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham 30 glut psz żył sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2202kcal, Białko 114g, Tłuszcz 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 245,8g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 26g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1827kcal, Białko 96,7g, Tłuszcz 73,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 214,3g, w tym Cukry proste 47,4g, Błonnik 23,3g, Sól 7,1g					
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 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 2062kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 118,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.50g, Węglowodany 114,2g, w tym Cukry proste 35g, Błonnik 9,4g, Sól 4,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub m

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja papryka czerw 50 rozspanka 10 truskawki 100		Ogórkowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm pęczak na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały 80 mleko śledź maryn. z ceb. 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2343kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 79,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 299,7g, w tym Cukry proste 76,8g, Błonnik 27g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja pomidor 80 rozspanka 10 truskawki 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2256kcal, Białko 107g, Tłuszcze 69,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 275,7g, w tym Cukry proste 73,2g, Błonnik 22,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja parówka 50 rozspanka 10	truskawki 100	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2290kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 282,4g, w tym Cukry proste 89,7g, Błonnik 21,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja rozspanka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 105,9g, Tłuszcze 50,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 298,6g, w tym Cukry proste 100,8g, Błonnik 19,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2410kcal, Białko 111,8g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 312,4g, w tym Cukry proste 99,3g, Błonnik 19g, Sól 7,1g						
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 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja rozspanka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 polędwica dr 30 soja mleko	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Graham 30 glut psz żył parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2232kcal, Białko 113g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,5g, Węglowodany 274,2g, w tym Cukry proste 55,8g, Błonnik 24,3g, Sól 7,5g						
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 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja rozspanka 10		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1831kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 57,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,9g, Węglowodany 233,2g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 21g, 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	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2029kcal, Białko 106,3g, Tłuszcze 114,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,6g, Węglowodany 115,1g, w tym Cukry proste 51,2g, Błonnik 6,7g, Sól 4,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko**

Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

Wart odżyw. Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,5g, w tym