

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 21.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2353kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 73,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 338,9g, w tym Cukry proste 99,5g, Błonnik 31,1g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2273kcal, Białko 90g, Tłuszcz 75,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 312,6g, w tym Cukry proste 102,6g, Błonnik 21,3g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2270kcal, Białko 87,3g, Tłuszcz 70,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 322,7g, w tym Cukry proste 108,1g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2184kcal, Białko 84,6g, Tłuszcz 51,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 312,5g, w tym Cukry proste 82g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopočka 30 soja	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2335kcal, Białko 92,6g, Tłuszcz 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 318,5g, w tym Cukry proste 91,6g, Błonnik 21,2g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopočka 30 soja	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyt galantyna 50 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2193kcal, Białko 90g, Tłuszcz 68,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 250,3g, w tym Cukry proste 44,6g, Błonnik 34,1g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt kurczak got 60 soja sałata lodowa 30		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot b/c wieloowocowy 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1829kcal, Białko 77,1g, Tłuszcz 64,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 218,6g, w tym Cukry proste 38,6g, Błonnik 29,1g, Sól 7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2046kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 130,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.54,6g, Węglowodany 112g, w tym Cukry proste 27,4g, Błonnik 8,9g, Sól 5,5g					

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, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 22.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja mleko ćwikła z chrzanem 50 SO2 mix sałat 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 115g, Tłuszcz 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 265,1g, w tym Cukry proste 70,3g, Błonnik 32,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja mleko buraczki z jabłkiem 50 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 107,1g, Tłuszcz 80,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 279,3g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 21,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	kiwi 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 70,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 292,1g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 107,3g, Tłuszcz 53,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 295,8g, w tym Cukry proste 80,7g, Błonnik 20,4g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2445kcal, Białko 117,1g, Tłuszcz 80,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 305,7g, w tym Cukry proste 78,9g, Błonnik 21,9g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt soja szynka got 30 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja mleko	Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.10
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 125,1g, Tłuszcz 70,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 241,5g, w tym Cukry proste 38,9g, Błonnik 39,6g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszonek 10		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1832kcal, Białko 105,1g, Tłuszcz 59g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 206,9g, w tym Cukry proste 34,1g, Błonnik 33,2g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 123,5g, Tłuszcz 145,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 64,6g, Węglowodany 115g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 13,3g, Sól 3,7g						

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, Tłuszcz 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 Oława

JADŁOSPIS na dzień 23.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser topiony 50 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udka z kurczaka pieczone konvek.150 seler ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińs z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka biała 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2354kcal, Białko 100,6g, Tłuszcz 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,8g, Węglowodany 262,7g, w tym Cukry proste 85,9g, Błonnik 27,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 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 makar.300 mleko seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka biała 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2279kcal, Białko 100,9g, Tłuszcz 81,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35g, Węglowodany 276,2g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 21,8g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Potrawka z kurczaka duszona w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel jarzyn na parze 100 herbata ow. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2270kcal, Białko 100,6g, Tłuszcz 81,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35g, Węglowodany 274,6g, w tym Cukry proste 82,8g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2196kcal, Białko 101g, Tłuszcz 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,2g, Węglowodany 269,5g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 20,4g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 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 szynka got soja 30	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2389kcal, Białko 104,9g, Tłuszcz 97,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 42,3g, Węglowodany 281,9g, w tym Cukry proste 75,8g, Błonnik 23,1g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 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 kisz 50 gorcz szynka got soja 30	Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekiń. z olejem 120 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynk biała 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2233kcal, Białko 115,7g, Tłuszcz 93g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,2g, Węglowodany 231,5g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 34,3g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z makar.300 mleko seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka biała 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1885kcal, Białko 97,1g, Tłuszcz 75,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27g, Węglowodany 208,8g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 28,6g, Sól 7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2107kcal, Białko 112,8g, Tłuszcz 135,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,6g, Węglowodany 117,9g, w tym Cukry proste 41,1g, Błonnik 6g, Sól 3,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcz 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 Oława

JADŁOSPIS na dzień 24.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba kielbasa krakow. 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Naleśniki z serem 350 (2 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb ston/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2351kcal, Białko 104,3g, Tłuszcz 63,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,7g, Węglowodany 315,8g, w tym Cukry proste 107,4g, Błonnik 31,2g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2360kcal, Białko 99,3g, Tłuszcz 52,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,3g, Węglowodany 343,3g, w tym Cukry proste 99,5g, Błonnik 23,2g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszt dr 40 glu psz mle soja seler szynka kons 30 soja roszonek. 10	pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2337kcal, Białko 98,5g, Tłuszcz 52g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,3g, Węglowodany 337,5g, w tym Cukry proste 97,2g, Błonnik 22,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło $\frac{1}{4}$ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło $\frac{1}{4}$ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2231kcal, Białko 94,6g, Tłuszcz 40,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,4g, Węglowodany 333,6g, w tym Cukry proste 101,8g, Błonnik 23g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mle jabł got 150 paszt dr 40 glu psz soj mle	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got.150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2492kcal, Białko 101,7g, Tłuszcz 63,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,3g, Węglowodany 354g, w tym Cukry proste 103,4g, Błonnik 24,1g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 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 roszonek 20	Grah 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2223kcal, Białko 107,1g, Tłuszcz 43,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,8g, Węglowodany 284,9g, w tym Cukry proste 57g, Błonnik 39g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 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 roszonek 10		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło $\frac{3}{4}$ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1875kcal, Białko 90,3g, Tłuszcz 36,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,5g, Węglowodany 261,2g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 33,4g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml zmiKS z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2107kcal, Białko 106g, Tłuszcz 135,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,1g, Węglowodany 109g, w tym Cukry proste 37g, Błonnik 9,6g, Sól 3,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcz 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 Oława

JADŁOSPIS na dzień 25.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2296kcal, Białko 94,5g, Tłuszcz 93,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 3,36g, Węglowodany 275,9g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 25,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 92,7g, Tłuszcz 85,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,9g, Węglowodany 286,1g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 21,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Kiwi 100	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2256kcal, Białko 93,7g, Tłuszcz 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32g, Węglowodany 299,2g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 58,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,4g, Węglowodany 300,7g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 21,g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2407kcal, Białko 102,8g, Tłuszcz 85,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38,6g, Węglowodany 310,4g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 22,7g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj rozszpon10
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 103,5g, Tłuszcz 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,3g, Węglowodany 247,4g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik 35,4g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1882kcal, Białko 86,1g, Tłuszcz 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,4g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 46,5g, Błonnik 30,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2012kcal, Białko 90,5g, Tłuszcz 130,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 58,3g, Węglowodany 99,9g, w tym Cukry proste 28,7g, Błonnik 8,5g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcz 6,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 5,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 26.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukurydziana 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 50 rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 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 2383kcal, Białko 105,8g, Tłuszcz 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,9g, Węglowodany 309,8g, w tym Cukry proste 78,2g, Błonnik 27,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 50 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2323kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 73,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,5g, Węglowodany 312,1g, w tym Cukry proste 80,7g, Błonnik 21,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 50 sałata ziel 20	jabłko got.150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz siekana w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2319kcal, Białko 99,1g, Tłuszcz 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,2g, Węglowodany 313,5g, w tym Cukry proste 82,8g, Błonnik 19,9g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 50 sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2214kcal, Białko 96,4g, Tłuszcz 59,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,6g, Węglowodany 303,9g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 19g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 jajko got 50 jaja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2472kcal, Białko 111,5g, Tłuszcz 86,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,1g, Węglowodany 312,7g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 21g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko got 50 jaja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rozszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2205kcal, Białko 112,8g, Tłuszcz 77,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,8g, Węglowodany 244,3g, w tym Cukry proste 46,3g, Błonnik 35,3g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rozszponka z olejem 10 glut psz kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1811kcal, Białko 95,2g, Tłuszcz 58,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,9g, Węglowodany 206,7g, w tym Cukry proste 40,8g, Błonnik 27,2g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja zmiks z mięsem i żółt 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2055kcal, Białko 109g, Tłuszcz 132,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56,4g, Węglowodany 99,6g, w tym Cukry proste 32,9g, Błonnik 6,8g, 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 ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 27.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja pasztet piecz 50 soja glut psz papryka czer 50 rozsp 10 mandarynka 100		Grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidorowym 90/100 glut psz mleko jaja mizeria ze śmietaną 120 mleko kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z makreli wędz. ze szcz. 50 ryba rzodkiew. 30 sałata z ol. 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2481kcal, Białko 123,1g, Tłuszcz 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,4g, Węglowodany 313g, w tym Cukry proste 62,6g, Błonnik 32,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja pomidor 80 rozspanka 10 mandarynka 100		Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńc 50 ryba pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2305kcal, Białko 116,2g, Tłuszcz 76g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27g, Węglowodany 284,2g, w tym Cukry proste 28,6g, Błonnik 29,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja parówka wieprz. 50 rozspanka 10	mandarynka 100	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko parówka 50	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 105g, Tłuszcz 91,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 37,4g, Węglowodany 283,8g, w tym Cukry proste 49,5g, Błonnik 23,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozspanka 10	Jabłko got 150	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj. 80 mleko pasta z tuńc 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2226kcal, Białko 113,8g, Tłuszcz 60,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,2g, Węglowodany 297,9g, w tym Cukry proste 61,7g, Błonnik 23,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńc 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2461kcal, Białko 118,8g, Tłuszcz 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,8g, Węglowodany 310,4g, w tym Cukry proste 60,6g, Błonnik 24,7g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędwica dr 30 soja mleko	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm mizeia z jogurtem nat woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńc 50 ryba	Graham 30 glut psz żyt parów wp. sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 124,7g, Tłuszcz 84,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24g, Węglowodany 254,2g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 39,2g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozspanka 10		Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńc 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1940kcal, Białko 106,9g, Tłuszcz 69,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,5g, Węglowodany 221,8g, w tym Cukry proste 39,6g, Błonnik 36,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2015kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 129,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,4g, Węglowodany 192,8g, w tym Cukry proste 33,8g, Błonnik 6,3g, Sól 4,7g						
DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 mleko Wart odżyw. Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcz 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.