

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 21.06.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek ze szczyp. 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 rukola 20 banan180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba smażona 110 <b>ryba mleko glut psz jaja</b> ziemniaki got.200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2254kcal, Białko 116,9g, Tłuszcz 75,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 288,7g, Cukry proste 77,7g, Błonnik 23,6g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 20 banan180		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2231kcal, Białko 114,5g, Tłuszcz 69,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,9g, Węglowodany 286,4g, Cukry proste 77,5g, Błonnik 15,5g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	banan180	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr wanil. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2231kcal, Białko 110,3g, Tłuszcz 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 292,4g, Cukry proste 85,8g, Błonnik 13,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2172kcal, Białko 110g, Tłuszcz 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 290,6g, Cukry proste 80,6 g, Błonnik 15g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka dr 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2332kcal, Białko 118,6g, Tłuszcz 77g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 293,5g, Cukry proste 72,4g, Błonnik 15,6g, Sól 7,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka dr 30 <b>soja</b>	Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba duszona w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 <b>glut psz</b> surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> jajko 50 <b>jaja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2178kcal, Białko 119g, Tłuszcz 66,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 239,7g, Cukry proste 45,6g, Błonnik 31,4g, Sól 6,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1811kcal, Białko 110,2g, Tłuszcz 55,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 207.5g, Cukry proste 42,3g, Błonnik 26,5g, Sól 6,2g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kisiel owoc.150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Skyr nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2032kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 130,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,3g, Węglowodany 116,5g, Cukry proste 45,3g, Błonnik 6,2g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 88kcal, Białko 0,08g, Tłuszcz 0,08g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,7g, Błonnik 0,6g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 22.06.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko</b> <b>glut jęcz glut żyt</b> pasta z makreli ze szczyp. 50 <b>ryba</b> polędwica drob.30 <b>soja</b> szpinak 20 pomidor 80 jabłko 150		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z ciecierzycą 180 <b>mleko glut psz</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 schab pieczony własny 60 <b>seler</b> ćwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b> sałata ziel 20	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2344kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 288,7g, Cukry proste76,6 g, Błonnik 34,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> pasta tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica drob.30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka z jarzynami 180 <b>glut psz seler</b> <b>mleko</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 schab pieczony własny 60 <b>seler</b> buraczki z jabłkiem 50 sałata ziel 20	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2314kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 285,7g, Cukry proste 78,2g, Błonnik 28,7g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> polędwica drob.30 <b>soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	jabłko got. 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony własny 60 <b>seler</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2223kcal, Białko 87,6g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 26,3g, Węglowodany 290,4g, Cukry proste 71g, Błonnik 21,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>glut żyt</b> pasta tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica drob.30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony własny 60 <b>seler</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2198kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 299,8g, Cukry proste 80,5g, Błonnik 22,1g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> pasta tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica drob.30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopočk 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 schab pieczony własny 60 <b>seler</b>	Kisiel błysk.150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2434kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,7g, Węglowodany 311g, Cukry proste 80,2g, Błonnik 24,6g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica drob.30 <b>soja</b> szpinak 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 sopočka 30 <b>soja</b>	Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z ciecierzycą 180 <b>mleko glut psz</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 schab pieczony własny 60 <b>seler</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> polęd drob 30 <b>soja</b> sał20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2192kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 244g, Cukry proste 35,8g, Błonnik 38,1g, Sól 6,8g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica drob.30 <b>soja</b> szpinak 20		Kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z ciecierzycą 180 <b>mleko glut psz</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 schab pieczony własny 60 <b>seler</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1824kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 61g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 210,2g, Cukry proste 30,5g, Błonnik 28,5g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa kalafiorowa 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Sok pomid 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Manna na ml 200 <b>mle</b> <b>glu psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1997kcal, Białko 88,2g, Tłuszcze 132,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 121,5g, Cukry proste 22,3g, Błonnik 5,3g, Sól 3,3g						

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

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 23.06.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z jaj ze szczy 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> papryka czerw 50 sałata ziel 20 arbuz 150		Ogórkowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kotlet z piersi kurczaka smażony 110 <b>mleko</b> <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. z groszkiem 120 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> ogórek ziel 50 sałata lodowa 30	Jogurt nt 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2240kcal, Białko 98g, Tłuszcz 85,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 278,5g, Cukry proste 68,6g, Błonnik 22,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koper 90/100 <b>mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt nt 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2211kcal, Białko 93,5g, Tłuszcz 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 280,6g, Cukry proste 74,2g, Błonnik 20,6g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	arbuz 150	Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona siekana w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Jogurt nt 150 <b>mleko</b> +dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2229kcal, Białko 93,5g, Tłuszcz 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 284,5g, Cukry proste 78,2g, Błonnik 15,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Jogurt nt 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2182kcal, Białko 95,1g, Tłuszcz 54,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 298,4g, Cukry proste 86,5g, Błonnik 17,4g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasztet dr 40 <b>soja glut</b> <b>psz seler mle</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Jogurt nt 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2303kcal, Białko 94,7g, Tłuszcz 83,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,2g, Węglowodany 300,2g, Cukry proste 82,6g, Błonnik 18,4g, Sól 6,7g						
Z ogranicz. łatwo przewijalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> papryka czerw 50	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 pasztet dr 40 <b>soja glut</b> <b>psz seler</b> <b>mleko</b>	Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat 120 <b>mleko</b> herbata owoc b/c 250	Jogurt nt 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żył</b> sałat z sał lod i tofu 50 <b>soja</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2186kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,9g, Węglowodany 248,3g, Cukry proste 44,7g, Błonnik 33,4g, Sól 6,3g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> papryka czerw 50		Ryżowa 300 <b>seler</b> Pierś z kurczaka duszona w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka oprósz. 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat 120 <b>mleko</b> herbata owoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1834kcal, Białko 89,4g, Tłuszcz 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 229,7g, Cukry proste 44,5g, Błonnik 29,5g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makarony na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa ryżowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>jajko seler</b>	biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> mleko200 <b>mle</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2115kcal, Białko 110,4g, Tłuszcz 122,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.58,1g, Węglowodany 118,6g, Cukry proste 28,8g, Błonnik 4,9g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 214kcal, Białko 8,7g, Tłuszcz 6,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 30,7g, Cukry proste 10,8g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 24.06.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 30 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> rzodkiewka 30 rukola 20 pomarańcza 150		Pieczarkowa z ziemniakami 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki duszone z młodej kapusty z mięsem i sosem pomidor. 350/100 ( 2 szt) <b>mleko glut psz seler</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pomidor 80 pasta z groszku ziel z olejem 50	Mus owoc-warzyw. 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2468kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 93,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 329,8g, Cukry proste 78g, Błonnik 29,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 pomarańcza 150		Brokułowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto duszone z indykiem i warzywami 350 <b>seler</b> sos pomidor. 100 <b>mleko glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pomidor 80 pasta warzywna z olejem 50	Mus owoc-warzyw. 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2295kcal, Białko 94,2g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 326,3g, Cukry proste 81g, Błonnik 22,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pasta warzywna z olejem 50	pomarańcza 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Mus owoc-warzyw. 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2258kcal, Białko 92,1g, Tłuszcze 65,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 321,8g, Cukry proste 78,6g, Błonnik 21,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> pasta warzywna z olejem 50	Jabłko got 150	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2220kcal, Białko 91,8g, Tłuszcze 54,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 332,5g, Cukry proste 82,5g, Błonnik 18,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> pasta warzywna z olejem 50	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2494kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 356,6g, Cukry proste 82,7g, Błonnik 20,4g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> ser biały 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka got 30 <b>soja</b>	Brokułowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Risotto z ryżu brązowego duszone z indykiem i warzywami 350 <b>seler</b> sos pomidor 100 <b>mleko glut psz</b> kompot wieloowocowy b/c 250	Surówka z czerw. kapus. z olejem 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got <b>soja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2200kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 68,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 261,3g, Cukry proste 46,1g, Błonnik 34,9g, Sól 7,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> ser biały 50 <b>mleko</b> galantyna z ind 50 <b>soja</b> rzodkiewka 30		j.w.		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got <b>soja</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1869kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 55,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 228,6g, Cukry proste 39,3g, Błonnik 30,9g, Sól 6,5g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa brokułowa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	budyń ml 150 <b>mleko glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Mus owo-warzyw. 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2009kcal, Białko 85,6g, Tłuszcze 128,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,4g, Węglowodany 107,9g, Cukry proste 32,5g, Błonnik 8,5g, Sól 3,3g						

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

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 25.06.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet piecz 50 <b>soja glut psz</b> sopočka 30 <b>soja</b> szpinak 20 pomidor 80 kiwi 100		Grochowa z ziemniakami 300 <b>glut psz seler</b> Udka z kurczaka pieczone konwekc. 150 ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2440kcal, Białko 119,9g, Tłuszcz 94g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 306,5g, Cukry proste 70,5g, Błonnik 27,7g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob 40 <b>glut psz</b> <b>mleko seler soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 20 kiwi 100		Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Udka duszone w sosie włas. 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got . 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2264kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 87,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 285,6g, Cukry proste 74,9g, Błonnik 23,5g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob 40 <b>glut psz</b> <b>mleko seler soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 20	kiwi 100	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got . 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut</b> <b>psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Kefir nat 200 <b>mleko +</b> dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2307kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 91,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 294,3g, Cukry proste 80,1g, Błonnik 18,5g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 polędwica drob 30 <b>soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 20	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Udka duszone w sosie włas. 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got . 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2209kcal, Białko 100,5g, Tłuszcz 70,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 298,3g, Cukry proste 81,7g, Błonnik 21,1g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob 40 <b>glut psz</b> <b>mleko seler soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> roszonek 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Udka duszone w sosie włas. 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got . 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2485kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 100,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.41,2g, Węglowodany 303,7g, Cukry proste 80,9g, Błonnik 21,5g, Sól 6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet drob 40 <b>glut psz mleko seler soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> szpinak 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Udka duszone w sosie włas. 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got . 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy b/c 250 marchew tarta z olejem 30	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żył szyn</b> kon 30 <b>soj</b> Sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2203kcal, Białko 110,3g, Tłuszcz 83,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 245,5g, Cukry proste 53,3g, Błonnik 32,9g, Sól 6,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> polędwica drob 30 <b>soja</b> sopočka 30 <b>soja</b> szpinak 20		Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Udka duszone w sosie włas. 150/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> ziemniaki got . 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy b/c 250 marchew tarta z olejem 30		Graham 80 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1838kcal, Białko 89,8g, Tłuszcz 75,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 211,4g, Cukry proste 47,7g, Błonnik 26,9g, Sól 5,4g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut jęczm mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Makaron na ml 200 <b>ml gl psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2087kcal, Białko 97g, Tłuszcz 135,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60,3g, Węglowodany 112,7g, Cukry proste 29,8g, Błonnik 8,9g, Sól 3,7g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja mleko 200 mleko** **Wart odżyw.** Energia 294kcal, Białko 10,1g, Tłuszcz 11g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 39,4g, Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**SP ZOZ Olawa**
**JADŁOSPIS na dzień 26.06.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 jajko got 1 szt <b>jaja</b> ogórek ziel. 50 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> papryka kons 50 roszponka 20	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2270kcal, Białko 92,6g, Tłuszcz 89g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 303,9g, Cukry proste 71,6g, Błonnik 25,7g, Sól 7,6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z wędliny drob. 50 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 20	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2238kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 81,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 300,9g, Cukry proste 74,5g, Błonnik 18,9g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z wędliny drob. 50 <b>soja</b> pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> roszponka 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2264kcal, Białko 92,4g, Tłuszcz 81,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 313,2g, Cukry proste 82,2g, Błonnik 17,6g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z wędliny drob. 50 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> roszponka 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2210kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 63,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 330,7g, Cukry proste 97,4g, Błonnik 22,5g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z wędliny drob. 50 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> roszponka 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2382kcal, Białko 100,6g, Tłuszcz 90,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 322,8g, Cukry proste 81g, Błonnik 18g, Sól 7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z wędliny drob. 50 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 ser biały 50 <b>mleko</b>	Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> szyn dr 30 <b>soja</b> roszpon20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2195kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 76,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 235,6g, Cukry proste 38,2g, Błonnik 30,1g, Sól 7,3g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z wędliny drob. 50 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata lodowa 30		Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b> Bitki schabowe duszone w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1778kcal, Białko 88,3g, Tłuszcz 66,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 207,3g, Cukry proste 33,3g, Błonnik 26,1g, Sól 6,5g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2008kcal, Białko 108,8g, Tłuszcz 122,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.52,2g, Węglowodany 125,3g, Cukry proste 26,5g, Błonnik 6,3g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu nat i galaretki owoc. 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 48kcal, Białko 2,3g, Tłuszcz 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 6,2g, Cukry proste 6g, Błonnik g, Sól 0,1g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**SP ZOZ Olawa**
**JADŁOSPIS na dzień 27.06.2024r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczyro.80 <b>mleko ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 20 arbuz 150		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>mleko glut psz seler jaja</b> makaron razowy 200 sałatka z sałaty lodowej z soczewicą i olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> .herbata 250 paróweczka drob. 100 <b>soja glut psz</b> keczup 10 pomidor 80 szpinak 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2423kcal, Białko 115,8g, Tłuszcz 86,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 285.8g, Cukry proste 73,1g, Błonnik 22,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>mleko glut psz seler jaja</b> makaron 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 paróweczka drob. 100 <b>soja glut psz</b> keczup 10 pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2371kcal, Białko 110,7g, Tłuszcz 79g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 297,5g, Cukry proste 74,6g, Błonnik 13,7g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Arbuz 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>mleko glut psz seler jaja</b> makaron 200 bukiet jarzyn na parze 100 z olejem kompot wieloow. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob. 100 <b>soja glut psz</b> keczup 10	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2375kcal, Białko 108g, Tłuszcz 79,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 299,3g, Cukry proste 72g, Błonnik 13,4g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>mleko glut psz seler jaja</b> makaron 200 bukiet jarzyn na parze 100 z olejem kompot wieloow. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z wędliny 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2215kcal, Białko 112,8g, Tłuszcz 57,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 306,3g, Cukry proste 73,5g, Błonnik 15g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka kons 30 <b>soja</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>mleko glut psz seler jaja</b> makaron 200 bukiet jarzyn na parze 100 z olejem kompot wieloow. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob. 100 <b>soja glut psz</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2518kcal, Białko 116,5g, Tłuszcz 87g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 36,4g, Węglowodany 307,4g, Cukry proste 69,7g, Błonnik 17,2g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka kons 30 <b>soja</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>mleko glut psz seler jaja</b> makaron razowy 200 sałatka z sałaty lodowej z soczew.i olejem 120 kompot wieloow. b/c 250	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 paróweczka drob. 100 <b>soja glut psz</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> sopoc 30 <b>soja</b> szpinak20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2226kcal, Białko 125,5g, Tłuszcz 71,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 254,2g, Cukry proste 44,9g, Błonnik 28,7g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z sera i tuńczyka 80 <b>mleko ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Zraz z indyka mielony duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>mleko glut psz seler jaja</b> makaron razowy 200 sałatka z sałaty lodowej z soczew. I olejem 120 kompot wieloow. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z wędliny 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1998kcal, Białko 117,6g, Tłuszcz 69,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 223,4g, Cukry proste 41,4g, Błonnik 24,8g, Sól 6,6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żytni jajko seler</b>	mus owoc-warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2035kcal, Białko 88,8g, Tłuszcz 134,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.59,6g, Węglowodany 111,4g, Cukry proste 38,8g, Błonnik 7,1g, Sól 3,8g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc-warzywny 100** **Wart odżyw.** Energia 58kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,05g, Węglowodany 12,2g, Cukry proste 11,5g, Błonnik 1,7g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lum ml**