SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 22.08.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z fasoli z majer. 50 szynka drob 30 ***soja*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** roszponka 10 banan 180		Koperkowa z lanym cias.300 ***glut psz seler jajko*** Ryba smażona po grecku 100/100 ***ryba glut psz seler*** ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2312kcal, Białko 94g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 309,9g, w tym Cukry proste 103,7g, Błonnik 34g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z wędliny 30 ***soja mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 10 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z lanym cias.300 ***glut psz seler jajko*** Ryba duszona w jarzynach 90/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 92,6g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,9g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 102,5g, Błonnik 23,1g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z wędliny 30 ***soja mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 10	banan 180	Koperkowa z lanym cias.300 ***glut psz seler*** Ryba duszona w jarzynach 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Mus warzyw-owoc 100 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2232kcal, Białko 91,8g, Tłuszcze 62,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 285,4g, w tym Cukry proste 100,6g, Błonnik 22,9g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pasta z wędliny 30 ***soja mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lanym cias.300 ***glut psz seler jajko*** Ryba duszona w jarzynach 90/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 94,1g, Tłuszcze 54,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 268,3g, w tym Cukry proste 88,4g, Błonnik 23g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka psz 80 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** herbata 250 pasta z wędliny 30 ***soja mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 10	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 ser biały 50 ***mleko***	Koperkowa z lanym cias.300 ***glut psz seler jajko*** Ryba duszona w jarzynach 90/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2355kcal, Białko 107,5g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 276,8g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 23,5g, Sól 7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z wędliny 30 ***soja mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek ziel 50 ser biały 50 ***mleko***	Koperkowa z lanym cias.300 ***glut psz seler jajko*** Ryba duszona w jarzynach 90/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 ***soja*** szynka got 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** pasta z kurcz z jarz 50 ***sel***
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 111,9g, Tłuszcze 62,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 247,1g, w tym Cukry proste 55,3g, Błonnik 25,7g, Sól 7,2g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z wędliny 30 ***soja mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 10		Koperkowa z lanym cias.300 ***glut psz seler jajko*** Ryba duszona w jarzynach 90/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja***	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1807kcal, Białko 88,1g, Tłuszcze 54,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 215,6g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 22,,4g, Sól 6,2g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja glut ows***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Koperkowa 300 zmiks z mięsem i żółt. 300 ***glut psz jaja seler mleko jajko***	Kefir 150 ***mleko***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	manna na ml 200 ***ml glut psz***
Wart odżyw. Energia 2067kcal, Białko 119,1g, Tłuszcze 129g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49,5g, Węglowodany 111g, w tym Cukry proste 45,1g, Błonnik 6,4g, Sól 4,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw: ciasto drożdżowe 50 ***mleko glut psz jaja orzechy*** **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 Oława **JADŁOSPIS na dzień 23.08.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** twarożek ze szczyp. 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** rzodkiewka 30 rukola 10 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 ***mleko glut psz seler*** Kurczak duszony w sosie curry 180 ***mleko glut psz*** ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 polędwica z ind 60 ***soja mleko*** papryka kons 50 ***gor*** sałata lod 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2305kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 81,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 297,8g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 24g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 polędwica z ind 60 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 96,4g, Tłuszcze 79,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 296,1g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 21,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** sałata ziel 20	jabłko 150	Barszcz czerwony 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 marchewka dusz 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 mleko***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2274kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 78,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 298,9g, w tym Cukry proste 91,3g, Błonnik 17,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kawa z ml 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 marchewka dusz z olejem 100 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 ***soja mleko***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2179kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 58g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 304,8g, w tym Cukry proste 94,4g, Błonnik 18,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** kawa z ml 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** sałata ziel 20	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 kurczak got 30 ***soja***	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 marchewka dusz 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 mleko***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2446kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 87,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,2g, Węglowodany 315,9g, w tym Cukry proste 92,1g, Błonnik 20,7g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** rzodkiewka 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek ziel 50 kurczak got 30 ***soja***	Barszcz czerwony 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250	Sok pomidor. 150	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind 60 ***soja mleko***	Graham30 ***glut psz żyt*** kiełb. żywiec 30 ***soja gorc*** sał.zie 20
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 111,1g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 23,8g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** rzodkiewka 30		Barszcz czerwony 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind 60 ***soja mleko***	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1833kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 59,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 239,8g, w tym Cukry proste 51,3g, Błonnik 21,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Barszcz czerwony 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz glut żytni jaja seler***	budyń ml 150 ***mleko glut psz***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2012kcal, Białko 110,4g, Tłuszcze 109g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,2g, Węglowodany 127,1g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 16g, Sól 5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 ***mleko glut psz Wart odżyw.*** *Energia 140kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 14,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g*

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 24.08.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** ogórek ziel 50 szpinak 10 nektaryna 120		pomidorowa z ryżem 300 ***glut psz seler mleko*** kotlet z indyka smaż. 110 ***jaja mleko glut psz*** ziemniaki got 200 mizeria. ze śmiet.120 ***mleko*** herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 sopocka 60 ***soja*** marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 279,1g, w tym Cukry proste 85,7g, Błonnik 26,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** kakao na ml 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** pomidor 80 sałata lod 30 nektaryna 120		pomidorowa z ryżem 300 ***glut psz seler mleko*** pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 ***seler mleko glut psz*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 ***glut psz*** herbata j owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 sopocka 60 ***soja*** marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 261,3g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 20,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** pasta z jaja 50 ***jaja*** sałata ziel 20	nektaryna 120	pomidorowa z ryżem 300 ***glut psz seler mleko*** Potrawka z indyka 150 ***glut psz seler mleko*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 94,1g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 265,8g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 19,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kakao na ml 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** pasta z białka 50 ***jaja*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	pomidorowa z ryżem 300 ***glut psz seler mleko*** pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 ***seler mleko glut psz*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 253g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 19,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** kakao na ml 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** sałata ziel 20	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 szynka kons 30 ***soja***	pomidorowa z ryżem 300 ***glut psz seler mleko*** pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 ***seler mleko glut psz*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2292kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 84g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 274,2g, w tym Cukry proste 81,5g, Błonnik 21g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao na ml b/c 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** sałata lod 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek ziel 50 szynka kons 30 ***soja***	pomidorowa z ryżem 300 ***glut psz seler mleko*** pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 ***seler mleko glut psz*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 ***glut psz*** mizeria z jogur nat.120 ***mleko*** herbata owoc b/c 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** szyn dr 30 ***soja*** sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 254,6g, w tym Cukry proste 53,3g, Błonnik 25,7g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao na ml b/c 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** sałata lod 30		pomidorowa z ryżem 300 ***glut psz seler mleko*** pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 ***seler mleko glut psz*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 ***glut psz*** mizeria z jogur nat.120 ***mleko***.120 ***mleko*** herbata owoc b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja***	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 18216kcal, Białko 86,3g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,2g, Węglowodany 211,7g, w tym Cukry proste 47,3g, Błonnik 21,2g, Sól 7,2g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jajko***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Pomidorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jajko seler mleko***	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz mle***	Ryż na ml 200 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 122,3g, Tłuszcze 110,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,1g, Węglowodany 135,9g, w tym Cukry proste 46,9g, Błonnik 4,7g, Sól 3,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** **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 Oława **JADŁOSPIS na dzień 25.08.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** rzodkiewka 30 roszponka 10 banan 180		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 ***soja gorcz glut psz*** kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 kurczak got 60 ***soja*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2410kcal, Białko 93,5g, Tłuszcze 69,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 317,6g, w tym Cukry proste 109,3g, Błonnik 33,5g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10 banan 180		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron got. z duszonym sosem mięsno-jarzynowym 200/180 ***glut psz seler mleko*** sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 kurczak got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2396kcal, Białko 109.5g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 312,8g, w tym Cukry proste 110,7g, Błonnik 27,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** roszponka 10	banan 180	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron got. z duszonym sosem mięsno-jarzynowym 200/180 ***glut psz seler mleko*** sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2408kcal, Białko 105,1g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 339g, w tym Cukry proste 115g, Błonnik 25,1g, Sól 4,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron got. z duszonym sosem mięsno-jarzynowym 200/180 ***glut psz seler mleko*** sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 103g, Tłuszcze 51g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,3g, Węglowodany 317,4g, w tym Cukry proste 93,2g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz 80 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** herbata 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** roszponka 10	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 indyk got 30 ***soja***	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron got. z duszonym sosem mięsno-jarzynowym 200/180 ***glut psz seler mleko*** sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2426kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 72,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 334,6g, w tym Cukry proste 94,8g, Błonnik 26,8g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** rzodkiewka 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek ziel 50 indyk got 30 ***soja***	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron razowy got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 ***glut psz seler mleko*** sałata ziel z olejem 20 kompot wieloow. b/c 250	Sok warzyw 150 ***seler***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** jajko got 50 ***jaja*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2214kcal, Białko 117,5g, Tłuszcze 59,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 264,5g, w tym Cukry proste 58,2g, Błonnik 25,1g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** rzodkiew 30		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron razowy got z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 ***glut psz seler mleko*** sałata ziel z olejem 20 kompot wieloow, b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja***	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 50,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 230,9g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 22,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNA 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 mleko***	Sok warzyw 150 ***seler***	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Makaron na ml 200 ***ml gl psz***
Wart odżyw. Energia 2095kcal, Białko 115,5g, Tłuszcze 122,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48g, Węglowodany 138,4g, w tym Cukry proste 36g, Błonnik 7,4g, Sól 3,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu nat. i galaretki 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 Oława **JADŁOSPIS na dzień 26.08.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z makreli ze szczyp.50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** sałata ziel 20 papryka czerw 50 kiwi 100		krupnik 300 ***glut jęczm seler*** udko z kurczaka piecz. konwekc. 150 ***seler*** ziemniaki got.200 sałatka z buraka i ceb.z olejem 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka kons 60 ***soja*** pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2313kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,4g, Węglowodany 276,5g, w tym Cukry proste 78,7g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		krupnik 300 ***glut jęczm seler*** udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Bułka psz. 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka kons 60 ***soja*** pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 80,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 276,7g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 22,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 mozarella 50 ***mleko*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** sałata ziel 20	Kiwi 100	krupnik 300 ***glut jęczm seler*** udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko*** + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2370kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,1g, Węglowodany 277,9g, w tym Cukry proste 81,4g, Błonnik 20,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 ***glut jęczm seler*** Potrawka z kurczaka got 180 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 280,8g, w tym Cukry proste 80,6g, Błonnik 20,3g, Sól 7,2g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** sałata ziel 20	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 ser biały 50 ***mleko***	krupnik 300 ***glut jęczm seler*** udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2473kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,9g, Węglowodany 295,8g, w tym Cukry proste 81,4g, Błonnik 22,9g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** papryka czerw 50	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek ziel 50 mozarella 30 ***mleko***	krupnik 300 ***glut jęczm seler*** udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszponka z olejem 20 ***glut psz*** woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** filet z ind30 ***soja*** sał ziel 20
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 80,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25g, Węglowodany 251g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 26,1g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** papryka czerw 50		krupnik 300 ***glut jęczm seler*** udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszponka z olejem 20 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1834kcal, Białko 91g, Tłuszcze 70,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,2g, Węglowodany 215,7g, w tym Cukry proste 45,2g, Błonnik 21,3g, Sól 7,1g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut jeczm jaja seler***	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Jogurt nat 150 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2027kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 122,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,1g, Węglowodany 108,8g, w tym Cukry proste 40,7g, Błonnik 8,8g, Sól 4,5g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 27.08.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukur.na ml 300 ***mleko*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z jaj ze szczyp 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Szpinakowa 300 ***glut psz mleko seler*** Rolada z indyka pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka drob 60 ***soja*** rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2365kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 290,6g, w tym Cukry proste 85,9g, Błonnik 33,7g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza i kukur.na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z jaj 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa 300 ***glut psz mleko seler*** Rolada z indyka pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka drob 60 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2322kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 288g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 29,7g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukur.na ml 300 ***mleko*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pasta z jaj 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 ***glut psz mleko seler*** Rolada z indyka pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 ***soja***	Skyr wanil. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2367kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 295,3g, w tym Cukry proste 90g, Błonnik 27,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur.na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pasta z białka jaj 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 ***glut psz mleko seler*** Rolada z indyka pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 ***soja***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 60,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 288,7g, w tym Cukry proste 80,8g, Błonnik 25,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza i kukur.na ml 300 ***mleko*** Bułka psz 80 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** herbata 250 pasta z jaj 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** roszponka 10	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 filet z ind 30 ***soja***	Szpinakowa 300 ***glut psz mleko seler*** Rolada z indyka pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 ***soja***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2422kcal, Białko 117g, Tłuszcze 92,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 308,1g, w tym Cukry proste 79,4g, Błonnik 27,8g, Sól 6,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z jaj ze szczyp 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek ziel 50 filet z ind 30 ***soja***	Szpinakowa 300 ***glut psz mleko seler*** Rolada z indyka pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc. b/c 250	Skyr nat 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** tofu 30 ***soja*** rukola 10
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 118,5g, Tłuszcze 83,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 261,3g, w tym Cukry proste 58,6g, Błonnik 33,2g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z jaj ze szczyp 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod 30		Szpinakowa 300 ***glut psz mleko seler*** Rolada z indyka pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 ***soja***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1976kcal, Białko 101,5g, Tłuszcze 79,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 223,5g, w tym Cukry proste 54g, Błonnik 28,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jajko seler***	biszkopty 30 ***glut psz jaja*** mleko 200 ***ml***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	manna na ml200 ***glu psz mle***
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 116,6g, Tłuszcze 114,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,8g, Węglowodany 137,1g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 9,1g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 ***glut psz jaja*** mleko 200 ***mleko*** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 28.08.2025r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 ser żółty 30 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		grochowa 300 ***glut psz seler*** Bouet strogonoff z wieprz duszony 180 ***mleko glut psz seler*** kasza grycz. na sypko 200 sałatka z ogórka kisz z olejem 120 ***gorcz*** napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 kiełbasa szyn. 60 ***soja*** papryka kons 50 ***gorcz*** sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2483kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 85,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 325,2g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 26,5g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** napój ow 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 293,5g, w tym Cukry proste 84,3g, Błonnik 21g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	arbuz 150	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 99,9g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 290,1g, w tym Cukry proste 82,1g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	arbuz 150	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** napój ow 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 68,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 300,3g, w tym Cukry proste 87,2g, Błonnik 20g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz 80 ***glut psz*** masło15 ***mleko*** herbata 250 twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jabłko got 150 jajko ***jaja***	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2420kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 93,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,8g, Węglowodany 310,3g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 22,4g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek ziel 50 jajko ***jaja***	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** sałatka z ogórka kisz z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc b/c 250	Sok warzyw 150 ***seler***	Graham **6**0 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** parów 50 ***soja glut psz*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 88,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 268,7g, w tym Cukry proste 59,3g, Błonnik 25,3g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** sałatka z ogórka kisz z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja***	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1880kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,1g, Węglowodany 230,5g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 22,3g, Sól 7,1g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut mleko jajko***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jajko seler***	Sok warzyw 150 ***seler***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Ryż na ml 200 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2029kcal, Białko 123,9g, Tłuszcze 124g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,1g, Węglowodany 123,8g, w tym Cukry proste 37,7g, Błonnik 8,8g, Sól 5,1g						

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.2,5g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.