

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 23.08.2024r.

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 ciecierzycy 50 sopocka 30 <b>soja</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kotlet z ryby smażony 100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z białej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 południca dr 60 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2293kcal, Białko 108,4g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 314,3g, Cukry proste 86,8g, Błonnik 29,5g, Sól 7,2g						
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 paszтет dr 40 <b>mleko glut</b> <b>psz seler soja</b> sopocka 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>jaja mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 południca dr 60 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2232kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,3g, Węglowodany 304,6g, Cukry proste 81,9g, Błonnik 25,7g, Sól 6,9g						
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 paszтет dr 40 <b>mleko glut</b> <b>psz seler soja</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>jaja mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Skyr wanil 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2240kcal, Białko 98,8g, Tłuszcze 69,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 312,7g, Cukry proste 86,8g, Błonnik 20,6g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskołuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 30 <b>soja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>jaja mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 <b>soja mleko</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2182kcal, Białko 108,5g, Tłuszcze 53,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 305,6g, Cukry proste 77,2g, Błonnik 20,6g, Sól 6,9g						
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> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> herbata 250 paszтет dr 40 <b>mleko glut</b> <b>psz seler soja</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>jaja mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2400kcal, Białko 112,2g, Tłuszcze 80,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 315,2g, Cukry proste 75,4g, Błonnik 21,2g, Sól 7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paszтет dr 40 <b>mleko glut psz seler soja</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 tofu 30 <b>soja</b>	Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>jaja mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 <b>soja mleko</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyт</b> szynk kon 30 <b>soj</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2188kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 57,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 254,8g, Cukry proste 49,8g, Błonnik 33,9g, Sól 7,2g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyт</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyт</b> sopocka 30 <b>soja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 <b>ryba</b> <b>jaja mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyт</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 <b>soja mleko</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1810kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 51,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,8g, Węglowodany 230,5g, Cukry proste 44,4g, Błonnik 29,1g, Sól 6,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut ows mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Pomidorowa z ryżem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Makar na ml 200 <b>mle</b> <b>glut psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2062kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 129,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,4g, Węglowodany 112,4g, Cukry proste 30,4g, Błonnik 7,2g, Sól 4,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 94kcal, Białko 0,1g, Tłuszcze 0,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,06g, Węglowodany 21,9g, Cukry proste 13,8g, Błonnik 0,9g, Sól g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 24.08.2024r.

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> parówka drob 50 <b>soja</b> <b>glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> papryka czerw 50 szpinak 10 arbuż 150		Grochowa 300 <b>glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut</b> <b>psz</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kiełbasa szyn. 60 <b>soja</b> ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2332kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 63,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 305,7g, Cukry proste 88,2g, Błonnik 32g, 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> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> roszponka 10 pomidor 80 arbuż 150		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut</b> <b>psz</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2266kcal, Białko 97g, Tłuszcze 54,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25.8g, Węglowodany 307.9g, Cukry proste 89,5g, Błonnik 23,2g, Sól 7,1g						
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> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> roszponka 10	arbuż 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut</b> <b>psz</b> jabłko piecz.150 kompot wieloowocowy 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 2310kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 52,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 312,9g, Cukry proste 93g, Błonnik 19,7g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz</b> <b>glut żyt</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut</b> <b>psz</b> jabłko piecz. 150 kompot wieloowocowy 250		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 got 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2191kcal, Białko 90,6g, Tłuszcze 38,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 315,9g, Cukry proste 99,8g, Błonnik 18,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło <sup>1</sup> / <sub>5</sub> <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> roszponka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopoc 30 <b>soja</b>	Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut</b> <b>psz</b> jabłko piecz.150 kompot wieloowocowy 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 2379kcal, Białko 98,1g, Tłuszcze 60,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 332,2g, Cukry proste 99,9g, Błonnik 17,9g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 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> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> roszponka 10	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 sopocka 30 <b>soja</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Makaron razowy z serem i cynamonem 300 <b>mleko glut psz</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> kurcz got 30 <b>soj</b> sał.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2184kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 45,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 258,4g, Cukry proste 56,3g, Błonnik 32,2g, Sól 7,4g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. 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> kurczak got 30 <b>soja</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> roszponka 10		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Makaron razowy z serem i cynamonem 300 <b>mleko glut psz</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		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 got 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1818kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 40,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 230,5g, Cukry proste 40,2g, Błonnik 25,7g, Sól 6,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Żurek lekki 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żyt jaja seler</b>	biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> mleko 200 <b>ml</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2130kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 137g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,4g, Węglowodany 112,3g, Cukry proste 32,1g, Błonnik 6,4g, Sól 4,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 214kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 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 25.08.2024r.

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> twarożek ze szcz. 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 20 nektarynka 120		Grycikowa 300 <b>glut psz seler</b> Kotlet z indyka smażony 110 <b>mleko glut psz</b> <b>jaja</b> ziemniaki got 200 sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2253kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 278,8g, Cukry proste 79g, Błonnik 28,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 nektarynka 120		Grycikowa 300 <b>glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2231kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 68,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 277,4g, Cukry proste 79,7g, Błonnik 22,6g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	nektarynka 120	Grycikowa 300 <b>glut psz seler</b> Indyk dusz siekany w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki 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 kurczak got 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2213kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 285,2g, Cukry proste 76,5g, Błonnik 16,4g, Sól 6,9g						
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> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grycikowa 300 <b>glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2185kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 285,1g, Cukry proste 85,2g, Błonnik 16,4g, Sól 6,8g						
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> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 tuńczyk 30 <b>ryba</b>	Grycikowa 300 <b>glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki 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 kurczak got 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2367kcal, Białko 105,1g, Tłuszcze 82,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 298g, Cukry proste 76,4g, Błonnik 18g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych 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> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 tuńczyk 30 <b>ryba</b>	Grycikowa 300 <b>glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> rozszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt 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</b> <b>żyty</b> jajko 50 <b>jaja</b> sał. lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2198kcal, Białko 113,2g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 249,5g, Cukry proste 46,7g, Błonnik 33,8g, Sól 7,3g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rzodkiewka 30		Grycikowa 300 <b>glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie koper. 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> rozszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1821kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 65,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 218,9g, Cukry proste 41,6g, Błonnik 29g, Sól 6,9g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko glut psz jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa grycikowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2052kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 132,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,4g, Węglowodany 113,5g, Cukry proste 25,4g, Błonnik 7,7g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc-warz 100 **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 11,7g, Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól 0g

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

## P ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 26.08.2024r.

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 pasta z makreli ze szczyp. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> ogórek ziel 50 roszonek 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki z mięsem i sosem pieczarkowym 350/100 ( 2 szt) <b>mleko glut psz seler</b> kompot 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 60 <b>soja</b> marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2401kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 315,6g, Cukry proste 79,1g, Błonnik 27,8g, 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 pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> pomidor 80 roszonek 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka 60 <b>soja</b> marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2366kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 314,2g, Cukry proste 72,7g, Błonnik 21,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 paróweczka dr 50 <b>soja glut</b> <b>psz</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> roszonek 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Kefir nat 150 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2383kcal, Białko 98g, Tłuszcze 78,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 321,7g, Cukry proste 79,6g, Błonnik 18,3g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Kefir nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2232kcal, Białko 104,3g, Tłuszcze 60,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 313,2g, Cukry proste 72,1g, Błonnik 17,9g, Sól 7g						
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 pasta z tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 serek wiej. 150 <b>mleko</b>	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>	Kefir nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2489kcal, Białko 122,8g, Tłuszcze 79,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.41,6g, Węglowodany 328,9g, Cukry proste 70,6g, Błonnik 18,2g, Sól 7,2g						
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 tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> roszonek 10	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 serek wiej. 150 <b>mleko</b>	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> parów dr 30 <b>soja</b> <b>glut psz</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2211kcal, Białko 123,3g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 253,3g, Cukry proste 44,5g, Błonnik 38,7g, 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 tuńczyka 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> roszonek 10		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 <b>soja</b>	Kefir nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1884kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 56,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 221g, Cukry proste 40,1g, Błonnik 32,7g, Sól 6,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Szpinakowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Kefir 150 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2065kcal, Białko 109,7g, Tłuszcze 132,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,6g, Węglowodany 115,3g, Cukry proste 28,8g, Błonnik 7,3g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 289kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 38,4g, Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 27.08..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 szynka got 30 <b>soja</b> ser żółty 30 <b>mleko</b> rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 arbuz 150		Koperkowa z lan. cias 300 <b>glut psz jaja seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> szpinak 10 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2233kcal, Białko 97,5g, Tłuszcz 79,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 268,3g, Cukry proste 54,7g, Błonnik 25,3g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęc</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> ser biały krojony 80 <b>mleko</b> pomidor 80 sałata lod. 30 arbuz 150		Koperkowa z lan. ciast. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 10	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2242kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 283,9g, Cukry proste 56,3g, Błonnik 21,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> ser biały krojony 80 <b>mleko</b> roszonek 10	Arbuz 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 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>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2267kcal, Białko 98,6g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 293,5g, Cukry proste 64,8g, Błonnik 16,5g, Sól 7,2g						
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 szynka got 30 <b>soja</b> ser biały krojony 80 <b>mleko</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2199kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 60,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 301,5g, Cukry proste 74,9g, Błonnik 18,2g, Sól 7,1g						
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 szynka got 30 <b>soja</b> ser biały krojony 80 <b>mleko</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Koperkowa z lan. ciast. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 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>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2397kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 84,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 313,7g, Cukry proste 72,8g, Błonnik 19,2g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 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> szynka got 30 <b>soja</b> ser biały krojony 80 <b>mleko</b> rzodkiewka 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 pasta z jaj 50 <b>jaja</b>	Koperkowa z lan. ciast. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat. 120 <b>mleko</b> woda z cytryną b/c 250	Sok warzywny 150 <b>seler</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>żyty</b> sopoc 30 <b>soja</b> szpinak10
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2183kcal, Białko 118,7g, Tłuszcz 69,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 244,7g, Cukry proste 39,3g, Błonnik 33g, Sól 7,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. 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> szynka got 30 <b>soja</b> ser biały krojony 80 <b>mleko</b> rzodkiewka 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 <b>glut psz jaja seler</b> Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> mizeria z jogurtem nat. 120 <b>mleko</b> woda z cytryną b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 <b>soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1807kcal, Białko 94,2g, Tłuszcz 59,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 212,6g, Cukry proste 33g, Błonnik 27g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut jęczm mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Budyń ml 150 <b>mleko glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2032kcal, Białko 104,8g, Tłuszcz 132,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 81,5g, Cukry proste 28,2g, Błonnik 7,3g, Sól 4,2g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 28.08..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 pasztet pieczony 50 <b>soja glut psz</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		Fasolowa z ziemn.300 <b>glut psz seler</b> Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 <b>mleko</b> <b>glut psz seler</b> kasza pęczak na sypko 200 <b>glut</b> <b>jeczm</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 <b>ryba</b> <b>mleko</b> rzodkiewka 30 sałata lod. 30	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2380kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 110,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 312,9g, Cukry proste 90,1g, Błonnik 35,3g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> <b>Bułka psz.100 glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasztet drob 40 <b>soja mleko glut psz seler</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwin 120		Kalafiorowa z ziemn. 300 <b>glut psz seler mleko</b> Bitki schab duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jeczm</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250250 pasta z sera i tuńczyka z koper. 80 <b>ryba mleko</b> pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2297kcal, Białko 93g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 312,1g, Cukry proste 80,5g, Błonnik 31,9g, Sól 7,1g						
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 pasztet drob 40 <b>soja mleko</b> <b>glut psz seler</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	brzoskwinia 120	Kalafiorowa z ziemn. 300 <b>glut psz seler mleko</b> Bitki schab duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jeczm</b> marchewka opr .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 twarożek 80 <b>mleko</b>	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2225kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 310,6g, Cukry proste 76,9g, Błonnik 30,2g, Sól 6,9g						
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 szynka got 30 <b>soja</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Kalafiorowa z ziemn. 300 <b>glut psz seler mleko</b> Bitki schab duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jecz</b> marchew opr .100 <b>glut psz</b> kompot wielo 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera i tuńczyk z kop.80 <b>ryba mle</b>	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2193kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 55,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 320,7g, Cukry proste 84,6g, Błonnik 26g, Sól 7g						
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 pasztet drob 40 <b>soja mleko</b> <b>glut psz seler</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	Kalafiorowa z ziemn. 300 <b>glut psz seler mleko</b> Bitki schab duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jeczm</b> marchewka opr .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 100 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 <b>ryba</b> <b>mleko</b>	Jabłko piecz. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2478kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,9g, Węglowodany 335,1g, Cukry proste 84,1g, Błonnik 24,6g, Sól 7,2g						
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>soja mleko glut psz seler</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka got 30 <b>soja</b>	Kalafiorowa z ziemn. 300 <b>glut psz seler mleko</b> Bitki schab duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jeczm</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 <b>ryba</b> <b>mleko</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> polęd dr 30 <b>soja</b> <b>mle</b> sał lo
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2195kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 73,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 259,3g, Cukry proste 45,6g, Błonnik 35,5g, 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> szynka got 30 <b>soja</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		Kalafiorowa z ziemn. 300 <b>glut psz seler mleko</b> Bitki schab duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b> <b>jeczm</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 <b>ryba</b> <b>mleko</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1831kcal, Białko 89g, Tłuszcze 65,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 221,3g, Cukry proste 40,7g, Błonnik 31,8g, Sól 6,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Kalafiorowa zmięks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b> <b>psz jaja seler</b>	Sucharki 30 mleko 200 <b>ml</b> <b>glut psz soja</b>	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2099kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 142,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.61g, Węglowodany 115,7g, Cukry proste 22g, Błonnik 7,7g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 243kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 28,9g, Cukry proste 5,7g, Błonnik g, Sól 0,3g

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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 29.08.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. 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 kiełbasa żywiec. 30 <b>soja gorcz</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Wątróbka z kurczaka duszona z cebulką w sosie 180 <b>mleko glut psz</b> ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b> pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2288kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 96,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 288,9g, Cukry proste 79,2g, Błonnik 24,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> pomidor 80 roszonek 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2237kcal, Białko 101,6g, Tłuszcz 66,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 299,6g, Cukry proste 84,2g, Błonnik 22,1g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona siekana w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko + dżem 25</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2254kcal, Białko 101,9g, Tłuszcz 65,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 303,3g, Cukry proste 90,4g, Błonnik 19,6g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszonek 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2182kcal, Białko 97,9g, Tłuszcz 47,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 295,4g, Cukry proste 84,5g, Błonnik 20,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszonek 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka dr 30 <b>soja</b>	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2274kcal, Białko 104,9g, Tłuszcz 75g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 306,8g, Cukry proste 80g, Błonnik 19,8g, 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> szynka kons 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszonek 10	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka dr 30 <b>soja</b>	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz żyt</b> ser b. 50 <b>mleko</b> szpinak10
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2178kcal, Białko 109g, Tłuszcz 55,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23g, Węglowodany 245,6g, Cukry proste 47,4g, Błonnik 35,4g, Sól 7,4g						
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> szynka kons 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszonek 10		Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapus. z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1796kcal, Białko 92,3g, Tłuszcz 50,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 232,4g, Cukry proste 43,8g, Błonnik 31,7g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	galaretka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2018kcal, Białko 86,9g, Tłuszcz 130,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,3g, Węglowodany 118,4g, Cukry proste 46,2g, Błonnik 6,8g, Sól 4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretka owoc 150 **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcz g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.g, Węglowodany 21g, Cukry proste 20,5g, Błonnik g, Sól 0,3g

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