

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 24.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Ryż na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z makaronem. 300 glut psz seler mleko Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki got. 200 sałata z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 289,4g, w tym Cukry proste 84g, Błonnik 29,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Makaronowa. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 sałata z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2262kcal, Białko 88,8g, Tłuszcze 74,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 288,5g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 20,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Ryż na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Makaronowa. . 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 sałata z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 88g, Tłuszcze 64,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 302,1g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 19,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Makaronowa. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 sałata z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 91,9g, Tłuszcze 46,5g, w tym Nasycone kw. tłuszcz.17g, Węglowodany 310,9g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 19,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Makaronowa.. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 sałata z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2376kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 73,2g, w tym Nasycone kw. tłuszcz.32g, Węglowodany 313,7g, w tym Cukry proste 80,9g, Błonnik 21,7g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Makaronowa.. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 sałata z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 63,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 241g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 34,8g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 60 soja sałata lodowa 30		Makaronowa. . 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 sałata z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1854kcal, Białko 79,1g, Tłuszcze 59,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,8g, Węglowodany 210,6g, w tym Cukry proste 35,6g, Błonnik 29,1g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Makaronowa. 300 glut psz seler mleko z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2067kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 134,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 102,6g, w tym Cukry proste 17,8g, Błonnik 5g, Sól 5,5g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 25.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz żyt seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 200 soja ziemniaki got. 200 ogórek kons 50 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2290kcal, Białko 107,5g, Tłuszcz 91,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,1g, Węglowodany 267,9g, w tym Cukry proste 67,4g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2231kcal, Białko 109,8g, Tłuszcz 74,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 258,8g, w tym Cukry proste 63,3g, Błonnik 19,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	kiwi 100	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 105,2g, Tłuszcz 68,6g, w tym Nasycone kw. tłuszcz.27g, Węglowodany 271,7g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 19,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz.180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 111,3g, Tłuszcz 51,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,4g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 75,1g, Błonnik 18,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2408kcal, Białko 117,8g, Tłuszcz 79,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,6g, Węglowodany 286,3g, w tym Cukry proste 73,3g, Błonnik 20,2g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Ziemniaczana 300 mleko glut psz żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja	Graham 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 125,2g, Tłuszcz 66,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 241,8g, w tym Cukry proste 51,4g, Błonnik 31,8g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1848kcal, Białko 104,2g, Tłuszcz 56g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5 g, Węglowodany 209g, w tym Cukry proste 46,6g, Błonnik 26,7g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2151kcal, Białko 133,5g, Tłuszcz 136,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 58,3g, Węglowodany 108,5g, w tym Cukry proste 24g, Błonnik 6,9g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 296kcal, Białko 10,5g, Tłuszcz 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3,5g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 26.01.2025R.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szczyp. 50 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Kotlet schabowy smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2303kcal, Białko 98g, Tłuszcze 89,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 292,2g, w tym Cukry proste 84,7g, Błonnik 27,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2279kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 84g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,4g, Węglowodany 278,8g, w tym Cukry proste 83,5g, Błonnik 18,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab siekany dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2288kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 83,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g,, Węglowodany 285,7g, w tym Cukry proste 92,5g, Błonnik 18,8g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2199kcal, Białko 94,6g, Tłuszcze 69,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 285,7g, w tym Cukry proste 91,3g, Błonnik 18,3g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz.100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2425kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 102,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,8g, Węglowodany 276,6g, w tym Cukry proste 70,9g, Błonnik 19,5g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówka 50	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem120 gorcz herbata owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyty pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2220kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 97,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,4g, Węglowodany 240,8g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 33,7g, Sól 7,7g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem120 gorcz herbata owoc 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1870kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,4g, Węglowodany 210,8g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik 28,8g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2092kcal, Białko 106g, Tłuszcze 140,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 61,5g, Węglowodany 117,8g, w tym Cukry proste 38,6g, Błonnik 4,9g, Sól 3,9g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 27.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi ruskie 350 (7 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2440kcal, Białko 106,3g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 335,9g, w tym Cukry proste 100,9g, Błonnik 30,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 rozponka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 51g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 322,4g, w tym Cukry proste 112,5g, Błonnik 27,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozpon. 10	Pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 97g, Tłuszcze 50,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 320,5g, w tym Cukry proste 110g, Błonnik 24,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozponka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 37,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,6g, Węglowodany 322,4g, w tym Cukry proste 117,1g, Błonnik 23,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasztet dr 40 glu psz soja mle seler	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2467kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 62,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,8g, Węglowodany 343,2g, w tym Cukry proste 117,3g, Błonnik 25,5g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 43,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 61,9g, Błonnik 37g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozponka 10		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1848kcal, Białko 91g, Tłuszcze 36,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 29,3g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2100kcal, Białko 104,8g, Tłuszcze 133,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 35,8g, Błonnik 11,2g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1g, w tym Nasycone kw.

Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 16,7g, w tym Cukry proste 14,8g, Błonnik 0g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 28.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2274kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,9g, Węglowodany 288,2g, w tym Cukry proste 68,2g, Błonnik 27,9g, Sól 7,1 g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2222kcal, Białko 96,4g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,1g, Węglowodany 296g, w tym Cukry proste 68,5g, Błonnik 21,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Kiwi 100	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 96g, Tłuszcze 67,8g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 26g, Węglowodany 304,6g, w tym Cukry proste 70,5g, Błonnik 18,2g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 50,7g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 17g, Węglowodany 308,1g, w tym Cukry proste 70,5g, Błonnik 18,6g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2442kcal, Białko 106g, Tłuszcze 78,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,5g, Węglowodany 318,8g, w tym Cukry proste 69,5g, Błonnik 29,4g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 tofu 30 soja	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żył kurcz got 30 soj roszpon10
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 108,5g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,5g, Węglowodany 254,2g, w tym Cukry proste 49,9g, Błonnik 36,4g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wielowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1886kcal, Białko 90,9g, Tłuszcze 55g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,6g, Węglowodany 224,6g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 31,2g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2018kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 131,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,7g, Węglowodany 107g, w tym Cukry proste 35,2g, Błonnik 7,5g, Sól 4,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 4,8g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 29.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa.300 mleko glut psz seler Kotlet z piersi kurcz smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia 2404kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 94g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 290,8g, w tym Cukry proste 64,6g, Błonnik 29,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia 2261kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 293,6g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 25,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia 2258kcal, Białko 102,1g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 67,4g, Błonnik 22,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,4g, Węglowodany 300,1g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 23,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia 2421kcal, Białko 109g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 314,5g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 24,9g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham 30 glut psz żył sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 111,4g, Tłuszcze 79,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 247,6g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 36,9g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1884kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 210,1g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 28,2g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2061kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 128,5g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 56g, Węglowodany 94,2g, w tym Cukry proste 34,5g, Błonnik 9,5g, Sól 4,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100
tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw.
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 30.01.2025

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja pasztet piecz 50 soja glut psz papryka czerw 50 roszponka 10 pomarańcza 100		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm pęczak na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera 50 mleko śledź maryn. z ceb.50 ryba gorcz rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2391kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 93,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 285,2g, w tym Cukry proste 50,9g, Błonnik 28,4g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 100		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2251kcal, Białko 107g, Tłuszcze 61,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,6g, Węglowodany 284,5g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 25,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja parówka 50 roszponka 10	pomarańcza 100	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2272kcal, Białko 101,5g, Tłuszcze 69,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,6g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 61,8g, Błonnik 26,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 45,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,4g, Węglowodany 300,1g, w tym Cukry proste 69,5g, Błonnik 23g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2416kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,3g, Węglowodany 322,1g, w tym Cukry proste 71g, Błonnik 25,3g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 polędwica dr 30 soja mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 122,5g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,4g, Węglowodany 265,3g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 39,7g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1852kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 53,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 229,3g, w tym Cukry proste 35,7g, Błonnik 35,3g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2026kcal, Białko 85g, Tłuszcze 129,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56,3g, Węglowodany 112,6g, w tym Cukry proste 28,5g, Błonnik 7,8g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja mleko** 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 205kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,1g, w tym Nasycone kw. tłuszcz.3g, Węglowodany 29,5g, w tym Cukry proste 19,9g, Błonnik 0,5g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.