

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 indyk got 30 soja ogórek kons 50 gorcz rozponka 10 banan 180		Pieczarkowa z łazankami glut psz seler mleko Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 salata ziel 20	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2319kcal, Białko 106g, Tłuszcze 69,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 100g, Błonnik 29g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja rozponka 10 pomidor banan 180		Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 salata ziel 20	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2237kcal, Białko 106,6g, Tłuszcze 62,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,8g, Węglowodany 296,8g, w tym Cukry proste 96,1g, Błonnik 23,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja rozponka 10	banan 180	Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko+ dżem 25
Wart odżyw. Energia 2255kcal, Białko 106g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 103,5g, Błonnik 19,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja rozponka 10	Jabłko got 150	Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 50,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,7g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 94,7g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja rozponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2353kcal, Białko 111,2g, Tłuszcze 73,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,9g, Węglowodany 300g, w tym Cukry proste 90,7g, Błonnik 22,9g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja rozponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żył pasta z kurcz z jarz 50 sel
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 122,9g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,1g, Węglowodany 248,8g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 33,6g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja rozponka 10		Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1837kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 60,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,2g, Węglowodany 225,3g, w tym Cukry proste 44,9g, Błonnik 28,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut jęcz	Bulion mięs. 200 seler	Makaronowa 300 zmiks z mięsem i żółt. 300 glut psz jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2115kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 134,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,8g, Węglowodany 113,6g, w tym Cukry proste 40,8g, Błonnik 7,4g, Sól 3,8g						

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 Olawa
JADŁOSPIS na dzień 26.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 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. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 keczup 10 paróweczka drob 100 soja glut psz papryka kons 50 gor mix sałat 20	Sok pomidor. 150
Wart odżyw.	Energia 2328kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 87,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 271,8g, w tym Cukry proste 64,9g, Błonnik 31,3g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 keczup 10 paróweczka drob 100 soja glut psz pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw.	Energia 2287kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 79,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29g, Węglowodany 285,7g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 25,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 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 got150	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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 100 soja glut psz	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2318kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29g, Węglowodany 299,3g, w tym Cukry proste 71,5g, Błonnik 20,5g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 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.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z kurczaka z jarzynami 80 seler	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2211kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,8g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 73,2g, Błonnik 20,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 paróweczka drob 100 soja glut psz	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2463kcal, Białko 106,6g, Tłuszcze 86,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,9g, Węglowodany 316,8g, w tym Cukry proste 70,9g, Błonnik 21,8g, 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 twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 paróweczka drob 100 soja glut psz	Graham30 glut psz żyt kielb. krak. 30 soja gorc sał.zie 20
Wart odżyw.	Energia 2206kcal, Białko 119,7g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,9g, Węglowodany 245g, w tym Cukry proste 34,9g, Błonnik 39,5g, 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 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 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z kurczaka z jarzynami 80 seler	Sok pomidor. 150
Wart odżyw.	Energia 1854kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,2g, Węglowodany 211,2g, w tym Cukry proste 31,3g, Błonnik 35,2g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA 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 2096kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 130,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56,4g, Węglowodany 102,8g, w tym Cukry proste 31,5g, Błonnik 9,7g, Sól 4,7g					

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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 27.04.2025r.

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 filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja ogórek ziel 50 szpinak 10 pomarańcza 100		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko kotlet z indyka smaż. 110 jaja mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z młodej kapus. ze śmiet.120 mleko herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żył 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 2311kcal, Białko 102g, Tłuszcze 85,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,7g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 24,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 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 pomarańcza 100		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.100 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 2266kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,8g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 78,1g, Błonnik 20,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja pasta z jaja 50 jaja sałata ziel 20	pomarańcza 100	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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2244kcal, Białko 97g, Tłuszcze 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,6g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 77,4g, Błonnik 19,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 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.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 54,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,8g, Węglowodany 280,4g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 18,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2384kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,4g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 21,7g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żył masło¼ 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 żył ogórek kisz 50 gorcz 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 surówka z młodej kapus. z jogur nat.120 mleko herbata owoc b/c 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył szyn dr 30 soja sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 109,7g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,5g, Węglowodany 248g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 31,4g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 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 surówka z młodej kapus. z jogur nat.120 mleko herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 1882kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,7g, Węglowodany 211,5g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 27,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA 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 2153kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 128,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,7g, Węglowodany 136g, w tym Cukry proste 36,9g, Błonnik 4g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 **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 Olawa
JADŁOSPIS na dzień 28.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 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. 70 chleb słon/żył 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 2378kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 76,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,4g, Węglowodany 309,4g, w tym Cukry proste 76,6g, Błonnik 25,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2342kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 63,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,8g, Węglowodany 321,3g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 20,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2379kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 62,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,1g, Węglowodany 331,6g, w tym Cukry proste 82,5g, Błonnik 19,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 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.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 88,7g, Tłuszcze 49g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18g, Węglowodany 329,5g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 21,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2416kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 69,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31g, Węglowodany 334,2g, w tym Cukry proste 77,3g, Błonnik 23,2g, 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 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 wieloow. b/c 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył jajko got 50 jaja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,9g, Węglowodany 265,8g, w tym Cukry proste 47,2g, Błonnik 33,1g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył ser biały krojony 80 mle szynka got 30 soja rzodkiew 30		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 wieloow, b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1871kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 49,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,1g, Węglowodany 250,8g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 28,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	Sok warzyw 150 seler	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Makaron na ml 200 ml gl psz
Wart odżyw. Energia 2077kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 110g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 56,4g, Węglowodany 118,9g, w tym Cukry proste 32,5g, Błonnik 9,3g, Sól 3,7g						

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 g, w tym Cukry proste g, Błonnik g, Sól g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 29.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z 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. 70 chleb słon/żył 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 2305kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29g, Węglowodany 285,7g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 28,2g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2262kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 65,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,1g, Węglowodany 297g, w tym Cukry proste 74,5g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 mozzarella 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2326kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,1g, Węglowodany 299,6g, w tym Cukry proste 78,3g, Błonnik 23,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 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.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 49,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,9g, Węglowodany 306,7g, w tym Cukry proste 77,3g, Błonnik 19,2g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2405kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 71,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,2g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 23,8g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz mozzarella 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 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 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 2202kcal, Białko 112g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,6g, Węglowodany 255,5g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 35,7g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm 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 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1817kcal, Białko 89,5g, Tłuszcze 52,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,5g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 30,9g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA 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 jęczm jaja seler	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2056kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 132,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,8g, Węglowodany 111,7g, w tym Cukry proste 39,3g, Błonnik 10,2g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc-warzyw. 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0g, 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 Olawa
JADŁOSPIS na dzień 30.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze ze szczyp 70 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 wielooowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 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 2374kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 291,7g, w tym Cukry proste 73,9g, Błonnik 27,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 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 wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2273kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,1g, Węglowodany 295,7g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 22,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja sopocka 30 soja roszonek 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 wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr wanil. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 105,1g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,1g, Węglowodany 301,7g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 19,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja sopocka 30 soja roszonek 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 wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2197kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 55g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,4g, Węglowodany 295,6g, w tym Cukry proste 74,2g, Błonnik 18,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja sopocka 30 soja roszonek 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 wielooowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2434kcal, Białko 117,2g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,8g, Węglowodany 308,5g, w tym Cukry proste 73,8g, Błonnik 22g, 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 jajecznicza na parze 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 wielooowoc. b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żył tofu 30 soja rukola 10
Wart odżyw. Energia 2204kcal, Białko 119,8g, Tłuszcze 68,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,3g, Węglowodany 250,7g, w tym Cukry proste 45,4g, Błonnik 35,4g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył jajecznicza na parze 70 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 wielooowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1898kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 63,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,5g, Węglowodany 217,3g, w tym Cukry proste 41,5g, Błonnik 29,4g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Płatki 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 2166kcal, Białko 113,3g, Tłuszcze 133,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57g, Węglowodany 138,2g, w tym Cukry proste 21,7g, Błonnik 9g, Sól 4,6g						

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.2,9 g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 1.05.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 30 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sał. ziel 20 mandarynka 100		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. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szyn. 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2487kcal, Białko 114,6g, Tłuszcze 95,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,4g, Węglowodany 319g, w tym Cukry proste 83,2g, Błonnik 33,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 100		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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 88g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,5g, Węglowodany 304,9g, w tym Cukry proste 90,6g, Błonnik 28,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	kiwi 100	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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,9g, Węglowodany 306,4g, w tym Cukry proste 87,8g, Błonnik 25g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 100	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.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2228kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,5g, Węglowodany 313,8g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 24,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2479kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 96,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38,4g, Węglowodany 323,4g, w tym Cukry proste 93,6g, Błonnik 27,8g, 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 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 80 glut psz żyt masło¼ 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 2247kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 94,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,8g, Węglowodany 254,9g, w tym Cukry proste 43,5g, Błonnik 34,5g, 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 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 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1869kcal, Białko 90,6g, Tłuszcze 72,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,4g, Węglowodany 225g, w tym Cukry proste 39,1g, Błonnik 30,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA 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 2084kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 131,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57g, Węglowodany 114,9g, w tym Cukry proste 29,5g, Błonnik 9g, 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. 2,4g,

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.