

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majer. 50 tyrolska 30 soja gorcz ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler Kotlet z ryby smażony 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2417kcal, Białko 115,5g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 336,2g, w tym Cukry proste 109,9g, Błonnik 37,7g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 107,5g, Błonnik 26g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr wanil 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2324kcal, Białko 108,2g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 316,5g, w tym Cukry proste 113,7g, Błonnik 24,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 56,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 297,5g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 24g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml. 300 mleko glut ows Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2409kcal, Białko 120,8g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 86,5g, Błonnik 27,4g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyt szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 118,6g, Tłuszcze 58,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 33,1g, Sól 6,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt indyk got 30 soja sopocka 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1858kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 54,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,6g, Węglowodany 225,7g, w tym Cukry proste 53,4g, Błonnik 29,7g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut ows jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	ryż na ml 200 mle glut psz
Wart odżyw. Energia 2039kcal, Białko 116,9g, Tłuszcze 120,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,7g, Węglowodany 137,3g, w tym Cukry proste 60,7g, Błonnik 6,5g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170
Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

Wart odżyw. Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g,

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 26.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj ze szczyp.50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 brzoskwinia 120		Jarzynowa z ciecierzycą 300 mleko glut psz seler Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 glut psz jogurt nat 150 mleko kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szyn. 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2388kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 310,5g, w tym Cukry proste 104,8g, Błonnik 31,6g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10 pomidor 80 brzoskwinia 120		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z jabłkami i cynamonem 300 glut psz jogurt nat 150 mleko kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 77,1g, Tłuszcze 64g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 109g, Błonnik 21,3g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	brzoskwinia 120	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z jabłkami i cynamonem 300 glut psz jogurt nat 150 mleko kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2245kcal, Białko 76,4g, Tłuszcze 63,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 311,1g, w tym Cukry proste 116g, Błonnik 22g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z jabłkami i cynamonem 300 glut psz jogurt nat 150 mleko kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2177kcal, Białko 75,4g, Tłuszcze 36g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 322,9g, w tym Cukry proste 118,9g, Błonnik 20,1g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron z jabłkami i cynamonem 300 glut psz jogurt nat 150 mleko kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2382kcal, Białko 82,2g, Tłuszcze 73,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 323,7g, w tym Cukry proste 119,4g, Błonnik 22,5g, Sól 6,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z jabłkami i cynamonem bez cukru 300 glut psz jogurt nat 150 mleko kompot wielooowocowy 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyty kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 55,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 269,4g, w tym Cukry proste 60,1g, Błonnik 27,4g, Sól 7,2g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10		Jarzynowa z mięsem 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z jabłkami i cynamonem bez cukru 300 glut psz jogurt nat 150 mleko kompot wielooowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1815kcal, Białko 75,9g, Tłuszcze 44,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 250,5g, w tym Cukry proste 55,6g, Błonnik 25,9g, Sól 6,4g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2057kcal, Białko 113,5g, Tłuszcze 124,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49g, Węglowodany 127,8g, w tym Cukry proste 46,6g, Błonnik 6,4g, Sól 4,6g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 27.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 arbuz 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2272kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 61,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 287,6g, w tym Cukry proste 97,2g, Błonnik 25,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 69,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 272,1g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	arbuz 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2221kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 19,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 99g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 19g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 111,9g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35g, Węglowodany 280,9g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 22,8g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 121,3g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 257,5g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 25,3g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik 300 glut jęcz seler Pierś z kurczaka dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1821kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 58,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 215,6g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 22g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2047kcal, Białko 115,1g, Tłuszcze 112,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,9g, Węglowodany 108,2g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 9g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc –warz 100

Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g,

Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 28.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszponka 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pieczarkowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2421kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 86g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 307g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 27,4g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopočka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2259kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 73,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 297g, w tym Cukry proste 77,3g, Błonnik 22,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 98g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 305,2g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 20,9g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 105g, Tłuszcze 57,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 19,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 30 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek wiej. 150 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2479kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,1g, Węglowodany 315,6g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 22,6g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 serek wiej. 150 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopočka 60 soja	Graham30 glut psz żyty parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 70,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 260,3g, w tym Cukry proste 49g, Błonnik 27,2g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10		Żurek lekki 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob dusz.180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 sałata ziel 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopočka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 99g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 223,5g, w tym Cukry proste 42,9g, Błonnik 23,8g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2046kcal, Białko 129,5g, Tłuszcze 115,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,8g, Węglowodany 118,3g, w tym Cukry proste 38,7g, Błonnik 7,3g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **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 w Oławie
JADŁOSPIS na dzień 29.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor. 100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja roszponka 10 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2231kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,4g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 31,5g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 280,9g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 27,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 96g, Tłuszcze 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 84,7g, Błonnik 25,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 299,8g, w tym Cukry proste 90,5g, Błonnik 24g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2444kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,3g, Węglowodany 305,1g, w tym Cukry proste 87,6g, Błonnik 25g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2197kcal, Białko 108,1g, Tłuszcze 75,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 254,4g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 29,7g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka dusz w sosie pomidor.100/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1827kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 63,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 219,6g, w tym Cukry proste 49,3g, Błonnik 26,5g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 113,6g, Tłuszcze 120,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,5g, Węglowodany 118,6g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 6g, Sól 6,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 1,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 1,1g, Węglowodany 13,9g, 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 30.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasztetowa 50 soja glut psz gor filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 120		kalafiorowa z ziemn.300 glut psz seler mleko Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sałatka z sał. lodowej z tuńczykiem i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 30 soja	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2479kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 104,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 303,8g, w tym Cukry proste 90,5g, Błonnik 28,5g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 120		Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata sałatka z sałaty lod. z tuńczykiem i marchewką 130 ryba szynka kons 30 soja	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2316kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 87,8g, Błonnik 23,7g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	nektaryna 120	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2258kcal, Białko 87,8g, Tłuszcze 78,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 301,7g, w tym Cukry proste 88,4g, Błonnik 21g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab.duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchew opr .100 glut psz kompot wielo.250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 65,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 315g, w tym Cukry proste 90g, Błonnik 20,5g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 80 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2426kcal, Białko 94g, Tłuszcze 86,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,2g, Węglowodany 330g, w tym Cukry proste 90,1g, Błonnik 22,1g, Sól 6,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soja	Graham30 glut psz żył polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 108,2g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 270,5g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 28,1g, Sól 7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył galantyna dr 50 soja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20		Kalafiorowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sałatka z sał. lod. z tuńcz. i czerw. fasolą 150 ryba gorcz szynka kons 60 soj	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1855kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 233,6g, w tym Cukry proste 50,4g, Błonnik 23,9g, Sól 6,5g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Sucharki 30 mleko 200 ml glut psz soja	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2050kcal, Białko 111,6g, Tłuszcze 121g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,1g, Węglowodany 130,5g, w tym Cukry proste 36,4g, Błonnik 8,8g, Sól 5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 245kcal, Białko 8,8g, Tłuszcze 10,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,6g, Węglowodany 28,9g, w tym Cukry proste 14,2g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 31.07.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka pieczone konw.150 seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2332kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 97,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,7g, Węglowodany 269,7g, w tym Cukry proste 91,5g, Błonnik 24,8g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 indyk got.60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 105g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,6g, Węglowodany 264,8g, w tym Cukry proste 78,2g, Błonnik 22,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka siekane dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2315kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,6g, Węglowodany 271,2g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 20,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja schab pieczony własny 50 seler roszonek 10	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 263,9g, w tym Cukry proste 76,6g, Błonnik 20,9g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2360kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 99,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49,9g, Węglowodany 282,8g, w tym Cukry proste 84,9g, Błonnik 22,7g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka dr 30 soja	Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 indyk got.60 soja	Graham30 glut psz żyt ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2220kcal, Białko 114,1g, Tłuszcze 88,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36g, Węglowodany 245,3g, w tym Cukry proste 61,1g, Błonnik 27,7g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt schab pieczony własny 50 seler jajko got 1 szt jaja roszonek 10		Rosół z makaronem 300 seler glut psz Udko z kurczaka dusz w jarzynach 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 indyk got.60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1891kcal, Białko 95,7g, Tłuszcze 82,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 211,3g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 23,5g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2073kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 124,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47g, Węglowodany 110,7g, w tym Cukry proste 48g, Błonnik 5,1g, Sól 3,7g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.