

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 27.09.2024r.

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 pasta z ciecierzycy 50 sopocka 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Kotlet z ryby smażony 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z białej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 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 2292kcal, Białko 108,4g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 314,3g, w tym Cukry proste 86,8g, Błonnik 29,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z ryżem 300 mleko 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 303,7g, w tym Cukry proste 81,2g, Błonnik 28g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z ryżem 300 mleko 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr wanil 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2241kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 88g, Błonnik 20,6g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 sopocka 30 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 mleko 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.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 54,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 300,5g, w tym Cukry proste 78,9g, Błonnik 18g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z ryżem 300 mleko 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.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2413kcal, Białko 112,2g, Tłuszcze 80,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 314,5g, w tym Cukry proste 75,8g, Błonnik 19,8g, Sól 7,1g						
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 mleko glut psz seler soja sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 tofu 30 soja	Pomidorowa z ryżem 300 mleko 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 b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyty szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 58,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 256,7g, w tym Cukry proste 48,9g, Błonnik 33,3g, Sól 7,3g						
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 sopocka 30 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z ryżem 300 mleko 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 b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1808kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 52,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 220,6g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 26,7g, Sól 6,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z ryżem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Makar na ml 200 mle glut psz
Wart odżyw. Energia 2054kcal, Białko 88,4g, Tłuszcze 128,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,4g, Węglowodany 114,9g, w tym Cukry proste 33,3g, Błonnik 6,8g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170
kw.Tłuszcz.0,06g, Węglowodany 21,9g, w tym Cukry proste 13,8g, Błonnik 0,9g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

Wart odżyw. **Wart odżyw.** Energia 94kcal, Białko 0,1g, Tłuszcze 0,1g, w tym Nasycone

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 28.09.2024r.

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 parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 arbus 150		Barszcz czerwony z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szyn. 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2282kcal, Białko 89,1g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 303,9g, w tym Cukry proste 94g, Błonnik 23,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 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 arbus 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 89,5g, Tłuszcze 52,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 309,2g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 18,9g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 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	arbus 150	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko piecz.150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 88,2g, Tłuszcze 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 322,6g, w tym Cukry proste 100,9g, Błonnik 15,9g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^¼ 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 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko piecz. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 34,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 331g, w tym Cukry proste 108,7g, Błonnik 18,8g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 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	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jabłko piecz.150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2382kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 58,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 341,2g, w tym Cukry proste 105,8g, Błonnik 18,2g, Sól 7,1g						
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 parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Barszcz czerwony z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem 300 mleko glut psz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 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 2190kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 43,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 278,3g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 35,9g, Sól 7,3g						
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 kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10		Barszcz czerwony z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem 300 mleko glut psz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1837kcal, Białko 87,6g, Tłuszcze 40,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 17,9g, Węglowodany 248,3g, w tym Cukry proste 57g, Błonnik 29g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. 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 2073kcal, Białko 101,1g, Tłuszcze 129,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.53,5g, Węglowodany 121,7g, w tym Cukry proste 27,6g, Błonnik 8,5g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 214kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 6,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 30,7g, w tym Cukry proste 10,8 g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 29.09.2024r.

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 szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20 nektarynka 120		Krupnik 300 glut jęcz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt 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 2269kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 282,9g, w tym Cukry proste 82,2g, Błonnik 25,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 nektarynka 120		Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2249kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 67,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 280,2g, w tym Cukry proste 82,5g, Błonnik 20,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	nektarynka 120	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2222kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 67,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 283,5g, w tym Cukry proste 78,6g, Błonnik 19,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 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 Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 99g, Tłuszcze 56,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 284,9g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 20,4g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ 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 Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2379kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 298,2g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 21,5g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rozszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żytko jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 253,5g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 35,3g, Sól 7,4g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ.	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 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 Indyk dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rozszponka 10 z olejem 10 herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1851kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 218,4g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 31,6g, Sól 7g						
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 2080kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 127,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,3g, Węglowodany 114,6g, w tym Cukry proste 38,8g, Błonnik 6,5g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc –warz 100 **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 65kcal, Białko 0,8g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 14,7g, w tym Cukry proste 13,6g, Błonnik 1,2g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

P ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 30.09.2024r.

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 ogórek ziel 50 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki z mięsem i sosem pieczarkowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2400kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 315,4g, w tym Cukry proste 79,8g, Błonnik 27g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2353kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 318,5 g, w tym Cukry proste 74,6g, Błonnik 23,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2369kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 77,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 321,4g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 18,7g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 59,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 316,7g, w tym Cukry proste 73,5g, Błonnik 16,7g, Sól 7g						
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 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2487kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 79,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39g, Węglowodany 320,8g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 18,7g, Sól 7,2g						
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 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żyty parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2204kcal, Białko 122,5g, Tłuszcze 70,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 251,5g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 35,6g, Sól 7,4g						
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 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1887kcal, Białko 98,1g, Tłuszcze 57,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 232,7g, w tym Cukry proste 39,7g, Błonnik 25,9g, Sól 6,6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Szpinakowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2057kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 129,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,6g, Węglowodany 119g, w tym Cukry proste 28,9g, Błonnik 7,6g, Sól 3,8g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 arbuz 150		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja szpinak 10 papryka czerw 50	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 79,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 273,6g, w tym Cukry proste 54,7g, Błonnik 23,1g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 arbuz 150		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2241kcal, Białko 99,9g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 68,8g, Błonnik 21,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Arbuz 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 293,5g, w tym Cukry proste 64,5g, Błonnik 15,6g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 60,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,2g, Węglowodany 300,5g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 18,2g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 100 glut psz masło ¹ / ₅ mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszonek 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 duszony w sosie pomidor. 100/ 100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2399kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 84,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 313,7g, w tym Cukry proste 72,8g, Błonnik 19,2g, Sól 7,2g						
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 jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z jaj 50 jaja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 mleko glut psz seler 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 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 248,9g, w tym Cukry proste 38,8g, Błonnik 33,3g, Sól 7,4g						
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 jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/ 100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1807kcal, Białko 93,5g, Tłuszcze 60,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 213,7g, w tym Cukry proste 35g, Błonnik 27g, Sól 6,7g						
PŁYNNA 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 2032kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 130,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 103,4g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 8,3g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze1,8 g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.10.2024r.

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 pasztet pieczony 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		grochowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko rzodkiewka 30 sałata lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2410kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 100,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 305.9g, w tym Cukry proste 69,8g, Błonnik 31,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 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 jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250250 pasta z sera i tuńczyka z koper. 80 ryba mleko pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 93g, Tłuszcz 81,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31g, Węglowodany 306,7g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 32,4g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	brzoskwinia 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 jeczm marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 80 mleko	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2225kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 71,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 30,2g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 szynka got 30 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.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera i tuńcz z kop.80 ryba mle	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 97,5g, Tłuszcz 55,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 320,6g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 25,4g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ mleko herbata 250 pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 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 jeczm marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2438kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 83g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,9g, Węglowodany 325,2g, w tym Cukry proste 84,1g, Błonnik 24,5g, Sól 7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasztet drob 40 soja mleko glut psz seler 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 jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko	Graham30 glut psz żył polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 72,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 259,3g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 34,5g, Sól 7,2g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył szynka got 30 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 jeczm surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 250 pasta z sera i tuńczyka z koper.80 ryba mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1831kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 65,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 220,7g, w tym Cukry proste 40g, Błonnik 32,5g, Sól 6,9g						
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 2099kcal, Białko 107,7g, Tłuszcz 132,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55g, Węglowodany 115,4g, w tym Cukry proste 32,4g, Błonnik 7,7g, Sól 4g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 3.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 kielbasa żywiec. 30 soja gorcz jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka duszona z cebulką w sosie 180 mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2389kcal, Białko 98,7g, Tłuszcz 96,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 284,3g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 23,6g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 rozszponka 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 64,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 300,1g, w tym Cukry proste 83,3g, Błonnik 29,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja pasta z jaj 50 jaja rozszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona siekana w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 100,9g, Tłuszcz 64,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 305,4g, w tym Cukry proste 89,7g, Błonnik 19,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka kons 30 soja rozszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 46,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 292,9g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 19,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja rozszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2417kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 19,6g, 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 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja rozszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 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 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 soja	Graham30 glut psz żyt ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2209kcal, Białko 112,3g, Tłuszcz 66,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 254,5g, w tym Cukry proste 53,5g, Błonnik 35,7g, Sól 7,5g						
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 szynka kons 30 soja jajko got 1 szt jaja rozszponka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapus. z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1840kcal, Białko 93,2g, Tłuszcz 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20g, Węglowodany 228,3g, w tym Cukry proste 49,2g, Błonnik 30,4g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana 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 2032kcal, Białko 105,7g, Tłuszcz 129,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,9g, Węglowodany 113,4g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 6,8g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretk owoc 150 **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 19,6g, Błonnik 0, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.