

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 27.12.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jaglana na ml. 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja kiełb.szynkowa 30 soja rukola 10 ogórek ziel 50 banan 180		Szpinakowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Ryba smażona 110 ryba mleko glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 gorczyca kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko .herbata 250 połędwica z ind 60 soja mleko marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2379kcal, Białko 112,9g, Tłuszcz 91g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 289,1g, w tym Cukry proste 96,1g, Błonnik 24g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jaglana na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 roszponka 10 banan 180		Szpinakowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z ind 60 soja mleko marchew tarta 30 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2272kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 76,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30g, Węglowodany 278,5g, w tym Cukry proste 92,7g, Błonnik 22,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jaglana na ml. 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jajka got jaja szynka got 30 soja roszponka 10	banan 180	Szpinakowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2255kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 66,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 287,5g, w tym Cukry proste 100,9g, Błonnik 21,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jaglana na ml. 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 97,7g, Tłuszcz 48,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 299,7g, w tym Cukry proste 97,6g, Błonnik 22g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jaglana na ml. 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Szpinakowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2405kcal, Białko 113,2g, Tłuszcz 77,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 293,6g, w tym Cukry proste 89,1g, Błonnik 22g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 jabłko 150 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja rukola 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Szpinakowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind 60 soja mleko	Graham30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.z
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 116,5g, Tłuszcz 72,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 239,7g, w tym Cukry proste 52,2g, Błonnik 34,2g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 jabłko 150 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja rukola 10		Szpinakowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki 200 surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind 60 soja mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1803kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,2g, Węglowodany 205,2g, w tym Cukry proste 47,8g, Błonnik 28,4g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jagla na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Szpinakowa z ziemn. 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2094kcal, Białko 103,9g, Tłuszcz 136,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.62,5g, Węglowodany 111,2g, w tym Cukry proste 30,1g, Błonnik 11,1g, Sól 5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. wafelek w czekoladzie 40 **mleko glut psz jaja orze** **Wart odżyw.** Energia 220kcal, Białko 29g, Tłuszcz 13,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.7,2g, Węglowodany 22,4g, w tym Cukry proste 12g, Błonnik 0,3g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 28.12.2024r.

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 twarożek ze szczyp.50 mleko kurczak got 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 jabłko 150		Barszcz czerwony z fasolą 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z mozzarellą 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 111,3g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,1g, Węglowodany 265,2g, w tym Cukry proste 79,1g, Błonnik 29,4g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 271,1g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 20,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Mus owoc-warz 100
Wart odżyw. Energia 2260kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 74,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 271,6g, w tym Cukry proste 92g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 96g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 281,8g, w tym Cukry proste 97g, Błonnik 21,3g, 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 50 mleko kurczak got 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasta z tuńczy 30 ryba	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 napój owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2431kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.42,6g, Węglowodany 295,5g, w tym Cukry proste 96,2g, Błonnik 21,7g, Sól 7,4g						
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 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z tuńczyka 30 ryba	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250	Sok pomid 150	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt polędw dr 30 soja rozsp. 10
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 112g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 241,8g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 33,2g, 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 jęcz żyt twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 soja mleko jaja kefir nat 200 mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1813kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 61,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22g, Węglowodany 209,7g, w tym Cukry proste 47,9g, Błonnik 27,6g, 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 czerw. 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz mleko jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2090kcal, Białko 102,1g, Tłuszcze 133,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,3g, Węglowodany 102,9g, w tym Cukry proste 27,6g, Błonnik 9,3g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** **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 29.12.2024r.

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 pasta z makreli ze szczyp 50 ryba szynka kons 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 pomarańcza 100		Grycikowa 300 glut psz seler Pieczeń wieprz.z pieca konwek. z cebul. 80 seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2286kcal, Białko 84g, Tłuszcz 104,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 260,6g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 27,6g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza		Grycikowa 300 glut psz seler schab dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2245kcal, Białko 85,2g, Tłuszcz 81,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 279,4g, w tym Cukry proste 93,4g, Błonnik 22,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko paszтет dr 40 mleko glut psz soja seler szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Pomarańcza 100	Grycikowa 300 glut psz seler schab z kurczaka dusz. siekany w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2223kcal, Białko 84,8g, Tłuszcz 86,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 272,8g, w tym Cukry proste 77,1g, Błonnik 21,5g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grycikowa 300 glut psz seler schab z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2180kcal, Białko 86g, Tłuszcz 69,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 282,6g, w tym Cukry proste 86,9g, Błonnik 21,1g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówé 50 soja glu psz	Grycikowa 300 glut psz seler schab z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. z olejem 100 glut psz herbata owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2397kcal, Białko 92,1g, Tłuszcz 100,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.41,4g, Węglowodany 281,3g, w tym Cukry proste 74,6g, Błonnik 23,1g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówé 50 soja glut psz	Grycikowa 300 glut psz seler schab z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc.b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyт mozza 30 mleko sał. lod 30
Wart odżyw.	Energia 2217kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 87,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 239,3g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 33,3g, Sól 7,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyт masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja sałata ziel 20		Grycikowa 300 glut psz seler schab z kurczaka dusz. w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 herbata owoc. b/c 250		Graham 80 glut psz żyт masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1831kcal, Białko 80,2g, Tłuszcz 72,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 209,6g, w tym Cukry proste 41,3g, Błonnik 28g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa grycikowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja herbata 250	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2124kcal, Białko 103,8g, Tłuszcz 140,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.61g, Węglowodany 117,4g, w tym Cukry proste 36,5g, Błonnik 5,6g, Sól 4,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** soczek owoc. z rurką 1 szt **Wart odżyw.** **Wart odżyw.** Energia 159kcal, Białko 3,2g, Tłuszcz 2,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz o,4g, Węglowodany 31,5g, w tym Cukry proste 20,3g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

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 jajecznicza na parze ze szcz.70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 rukola 10	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 84,8g, Tłuszcz 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 325,6g, w tym Cukry proste 90,9g, Błonnik 25,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2256kcal, Białko 82,6g, Tłuszcz 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 335,8g, w tym Cukry proste 92,4g, Błonnik 20,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszonek 10	Kiwi 100	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor b/sk 100	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2290kcal, Białko 80,2g, Tłuszcz 59,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 348,1g, w tym Cukry proste 100,7g, Błonnik 18,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja filet z ind piecz 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor b/sk 100	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 78,4g, Tłuszcz 35,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 355,2g, w tym Cukry proste 107,4g, Błonnik 20,7g, Sól 7,2g						
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 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopoc 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor b/sk 100	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 88,9g, Tłuszcz 66,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 342,4g, w tym Cukry proste 104,4g, Błonnik 21,1g, 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 jęcz żyt jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80	Grah30 glu psz paszt dr 40 soj mle glu psz sel sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 92,9g, Tłuszcz 57,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,1g, Węglowodany 268,5g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 35,7g, Sól 7,7g						
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 jajecznicza na parze 70 jaja filet z ind piecz 30 soja papryka kons 50 gorcz		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 twarożek 50 mleko szynka kons 30 soja herbata b/c 250	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1814kcal, Białko 76,7g, Tłuszcz 48,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 239,7g, w tym Cukry proste 48,1g, Błonnik 31,9g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron 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	Budyń ml 150 ml glut psz	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2086kcal, Białko 99,4g, Tłuszcz 137,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.59,5g, Węglowodany 111,1g, w tym Cukry proste 28,8g, Błonnik 7,5g, Sól 5,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 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 31.12..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 kons 50 gorcz sałata ziel 30 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko z kurczaka pieczone 150 ziemniaki got. 200 sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2298kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 90,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 278,6g, w tym Cukry proste 81,9g, Błonnik 30,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko ziemniaki got 200 glut psz seler cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z indyka 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 104,7g, Tłuszcz 83,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 33,1g, Węglowodany 275,1g, w tym Cukry proste 73,5g, Błonnik 21,7g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2302kcal, Białko 104g, Tłuszcz 83,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 280,3g, w tym Cukry proste 79,5g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 sopocka 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 72g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,9g, Węglowodany 277,1g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 20,3g, Sól 7,2g						
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 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2473kcal, Białko 114,4g, Tłuszcz 94,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 39,4g, Węglowodany 289,2g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 21,9g, 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 paróweczka dr 50 soja glut psz sopocka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z ciecierzycy 50	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz woda z cytryną 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z indyka 60 soja mleko	Graham30 glut psz żył jajko jaja sal.lod 30
Wart odżyw. Energia 2252kcal, Białko 113,5g, Tłuszcz 85,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 246,7g, w tym Cukry proste 52g, 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 sopocka 60 soja sałata ziel 20		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie włas.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz cukinia dusz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z indyka 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1860kcal, Białko 95,7g, Tłuszcz 77,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 204,1g, w tym Cukry proste 46,4g, Błonnik 25,9g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2106kcal, Białko 114,1g, Tłuszcz 137,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 111,2g, w tym Cukry proste 27g, Błonnik 9,3g, Sól 4,7g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 1.01.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser żółty 30 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30 szpinak 10 mandarynka 100 ciasto 100 mleko glut psz		Krupnik 300 glut jęczm seler Kotlet z indyka smażony 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja ćwikła z chrzan. 50 SO2 roszonek 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2335kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 93,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 295,5g, w tym Cukry proste 97,7g, Błonnik 30,9g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 100		Krupnik 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja buraczki z jabłkiem 50 roszonek 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2316kcal, Białko 94,7g, Tłuszcz 87,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 295,7g, w tym Cukry proste 105,3g, Błonnik 27,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	Mandarynka 100	Krupnik 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 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 2274kcal, Białko 98,6g, Tłuszcz 79,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31g, Węglowodany 299,4g, w tym Cukry proste 78,2g, Błonnik 23,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 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 2189kcal, Białko 94,7g, Tłuszcz 65,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 299,2g, w tym Cukry proste 99,6g, Błonnik 24,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Krupnik 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 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 2416kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 86,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 311,7g, w tym Cukry proste 105,9g, Błonnik 25,9g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka kons 30 soja	Krupnik 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250	Sok pomid 150	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 roszonek.10
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 112,8g, Tłuszcz 81,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 243,7g, w tym Cukry proste 57,7g, Błonnik 36g, Sól 7,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko ser biały krojony 50 mleko szynka drob 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik 300 glut jęczm seler Pierś z indyka duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sał.ziel z olejem 20 kompot wieloowoc. 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1843kcal, Białko 92,7g, Tłuszcz 66,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,2g, Węglowodany 214,1g, w tym Cukry proste 40,8g, Błonnik 30,3g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2006kcal, Białko 107,7g, Tłuszcz 133,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 92,1g, w tym Cukry proste 21,3g, Błonnik 8g, Sól 4,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu natur. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 79kcal, Białko 3,5g, Tłuszcz 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 12,7g, w tym Cukry proste 12,7g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 2.01.2025r.

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 pasta z jaj 50 jaja kiebasa szynkowa 30 soja gorcz papryka czerw 50 rukola 10 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz sałatka z buraka i ceb. z olejem 120 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek ziel 50 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 235kcal, Białko 114,7g, Tłuszcze 86g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 282,7g, w tym Cukry proste 56,6g, Błonnik 24g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na 6ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 pomarańcza 100		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2329kcal, Białko 111,6g, Tłuszcze 77,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 303,2g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 20,2g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Pomarańcza 100	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe siekane duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2328kcal, Białko 107,8g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 311,2g, w tym Cukry proste 64,4g, Błonnik 19,3g, Sól 7g					
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 białka 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2207kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 59,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 308,1g, w tym Cukry proste 63,8g, Błonnik 20,1g, Sól 6,9g					
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 jaj 50 jaja szynka kons 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2478kcal, Białko 119,5g, Tłuszcze 86,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 321,9g, w tym Cukry proste 64g, Błonnik 21,7g, 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 jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyty szyn got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2208kcal, Białko 124g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 255,8g, w tym Cukry proste 49,3g, Błonnik 30,4g, 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 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50		Kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone 90/100 mleko glut psz seler makaron razowy got 200 glut psz buraczki opr.100 glut psz sałata lodowa z olejem kompot wieloowoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1936kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 222,3g, w tym Cukry proste 45,1g, Błonnik 25,1g, Sól 7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa Kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Skyr nat 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2080kcal, Białko 116,7g, Tłuszcze 137,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.59,7g, Węglowodany 112,5g, w tym Cukry proste 37,1g, Błonnik 8,3g, Sól 3,9 g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc-warzyw 100 **Wart odżyw.** Energia 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 0g, Węglowodany 11,7g, w tym Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**