

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 28.02.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy. 50 polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majonezem 120 mleko glut psz jaja kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2314kcal, Białko 92g, Tłuszcz 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,5g, Węglowodany 331,2g, w tym Cukry proste 91,9g, Błonnik 31,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko polędwica dr 30 soja mle pomidor 80 sałata lod 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2251kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 76,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,5g, Węglowodany 312g, w tym Cukry proste 87,2g, Błonnik 21,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	banan 180	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2234kcal, Białko 83,5g, Tłuszcz 67,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,9g, Węglowodany 328,6g, w tym Cukry proste 96,6g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2191kcal, Białko 88g, Tłuszcz 52,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,3g, Węglowodany 321,3g, w tym Cukry proste 81,5g, Błonnik 19,9g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopočka 30 soja	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz kompot wielowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2299kcal, Białko 87,9g, Tłuszcz 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,5g, Węglowodany 321,4g, w tym Cukry proste 78,1g, Błonnik 21,5g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz kielb. krak.30 soja gorcz	krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wielowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyty galant dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 96,1g, Tłuszcz 73,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 21,1g, Węglowodany 254,8g, w tym Cukry proste 46,5g, Błonnik 36,1g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt polędwica dr 60 soja mleko sałata lodowa 30		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba dusz w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 cukinia dusz 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot b/c wielowocowy 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1823kcal, Białko 82,9g, Tłuszcz 61,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,7g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 31,1g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2048kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 130,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 53g, Węglowodany 112,3g, w tym Cukry proste 27,4g, Błonnik 8,7g, Sól 5,3g					

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.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja mleko ćwikła z chrzanem 50 SO2 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2287kcal, Białko 110,5g, Tłuszcz 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,6g, Węglowodany 267,4g, w tym Cukry proste 60,5g, Błonnik 33g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja mleko buraczki z jabłkiem 50 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2275kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 75,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,6g, Węglowodany 280,6g, w tym Cukry proste 61,5g, Błonnik 23,9g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	kiwi 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2236kcal, Białko 102,7g, Tłuszcz 60,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,8g, Węglowodany 302,6g, w tym Cukry proste 74g, Błonnik 20,9g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2183kcal, Białko 108,8g, Tłuszcz 42,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,9g, Węglowodany 305,6g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 20,6g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2362kcal, Białko 114,1g, Tłuszcz 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,5g, Węglowodany 310,2g, w tym Cukry proste 71,5g, Błonnik 22,8g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja mleko	Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.10
Wart odżyw.	Energia 2200kcal, Białko 123,2g, Tłuszcz 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,8g, Węglowodany 244,6g, w tym Cukry proste 45,2g, Błonnik 38,7g, 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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszonek 10		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1836kcal, Białko 102,2g, Tłuszcz 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18,3g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 37,3g, Błonnik 33g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw.	Energia 2148kcal, Białko 135,7g, Tłuszcz 131,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,8g, Węglowodany 114g, w tym Cukry proste 25,8g, Błonnik 9,6g, Sól 4,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 240kcal, Białko 10,6g, Tłuszcz 7,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 3,2g, Węglowodany 33,4g, w tym Cukry proste 11,8g, Błonnik 0,8g, Sól 0,5g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.03.2025r.

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 kurczak got 30 soja pomidor koktajl. 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Rosół z makar.300 seler glut psz Udka z kurczaka pieczone konwek.150 seler ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińs z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2296kcal, Białko 103,4g, Tłuszcz 87,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,8g, Węglowodany 254,1g, w tym Cukry proste 82g, Błonnik 26,8g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja pomidor koktajl.80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Rosół z makar.300 seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2255kcal, Białko 101,7g, Tłuszcz 78,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33g, Węglowodany 267,4g, w tym Cukry proste 81,9g, Błonnik 21,2g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makar.300 seler glut psz Potrawka z kurczaka duszona w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata ow. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2234kcal, Białko 100,9g, Tłuszcz 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33g, Węglowodany 264,3g, w tym Cukry proste 79,2g, Błonnik 19,7g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makar.300 seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 100,8g, Tłuszcz 67,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,3g, Węglowodany 260,3g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 19,2g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50	Rosół z makar.300 seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2423kcal, Białko 109,7g, Tłuszcz 98,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 43,6g, Węglowodany 276,3g, w tym Cukry proste 78,9g, Błonnik 20,8g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka 50	Rosół z makar.300 seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekiń. z olejem 120 herbata owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2260kcal, Białko 118,8g, Tłuszcz 91,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,2g, Węglowodany 226,7, w tym Cukry proste 42,2g, Błonnik 33,8g, Sól 7,6g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		Rosół z makar.300 seler glut psz Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 herbata owoc b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1894kcal, Białko 100g, Tłuszcz 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26g, Węglowodany 206g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 28,6g, Sól 7,2g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Rosół z makaronem zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2067kcal, Białko 111,5g, Tłuszcz 135,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,3g, Węglowodany 105,5g, w tym Cukry proste 36g, Błonnik 4,8g, Sól 3,7g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 3.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba kielbasa krakow. 30 soja gorcz rukola 10 papryka kon 50 gorcz pomarańcza 100		Fasolowa 300 glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko surówka z marchwi i jabł. z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2483kcal, Białko 109,3g, Tłuszcz 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,8g, Węglowodany 355,3g, w tym Cukry proste 84,7g, Błonnik 35,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 rozspanka 10 pomarańcza 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko surówka z marchwi i jabł. z olejem 130 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2351kcal, Białko 99,8g, Tłuszcz 62,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28g, Węglowodany 329,6g, w tym Cukry proste 84,5g, Błonnik 25,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja rozspanka. 10	pomarańcza 100	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2352kcal, Białko 99,8g, Tłuszcz 62,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,9g, Węglowodany 221g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 23,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 98g, Tłuszcz 50,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,5g, Węglowodany 345,7g, w tym Cukry proste 87,7g, Błonnik 23g, 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 masło ¹⁵ / ₁₅ mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mle jabł got 150 paszt dr 40 glu psz soj mle	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2494kcal, Białko 101,5g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 34,5g, Węglowodany 358,5g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 22,1g, Sól 7,3g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko surówka z marchwi i jabł. z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2217kcal, Białko 107,6g, Tłuszcz 54g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22g, Węglowodany 287,5g, w tym Cukry proste 52,8g, Błonnik 33,1g, 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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko surówka z marchwi i jabł. z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1869kcal, Białko 90,8g, Tłuszcz 47,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,7g, Węglowodany 250,5g, w tym Cukry proste 47,1g, Błonnik 28,4g, Sól 7,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2085kcal, Białko 107,5g, Tłuszcz 137,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,5g, Węglowodany 90,4g, w tym Cukry proste 28,5g, Błonnik 9,1g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcz 1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0,7g, Węglowodany 16,7g, w tym Cukry proste 14,8g, Błonnik 0g, Sól 0,1g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 4.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajko got. 1 szt jaja szynka drob 30 soja pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Ogórkowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z buraka i ceb.120 napój owoc. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyłt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2332kcal, Białko 94,4g, Tłuszcze 95g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,9g, Węglowodany 278,5g, w tym Cukry proste 68,2g, Błonnik 22,8g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajko got. 1 szt jaja szynka drob 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2290kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 88,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,1g, Węglowodany 288,4g, w tym Cukry proste 65,2g, Błonnik 19,8g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja szynka drob 30 soja sałata ziel 20	Kiwi 100	Ryżowa 300 seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2303kcal, Białko 91,4g, Tłuszcze 88,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33 g, Węglowodany 293,7g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 18,8g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja szynka dr 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2201kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,9g, Węglowodany 294,5g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 18,9g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajko got. 1 szt jaja szynka drob 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2498kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 98,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 39,6g, Węglowodany 307,9g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 21,9g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got. 1 szt jaja szynka drob 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj roszonek 10
Wart odżyw.	Energia 2207kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 82,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5 g, Węglowodany 247,6g, w tym Cukry proste 45,6g, Błonnik 30,4g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got. 1 szt jaja szynka drob 30 soja sałata ziel 20		Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1867kcal, Białko 84,1g, Tłuszcze 78,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25g, Węglowodany 210,5g, w tym Cukry proste 41,4g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa ryżowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 g jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2030kcal, Białko 91g, Tłuszcze 131,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,8g, Węglowodany 112,3g, w tym Cukry proste 36,5g, Błonnik 7,6g, Sól 3,9g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 5.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAŁ	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukurydziana 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 25 rzodkiewka 30 sałata lod 30 jabłko 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Śledź marynowany w oleju z ceb. 100 ryba gorcz ziemniaki got 200 sałatka z jabłka i cebuli 130 mleko jaja gorcz kompot wieloowoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczył 70 jaja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2285kcal, Białko 79,6g, Tłuszcz 76,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 30,2g, Węglowodany 309,1g, w tym Cukry proste 87,9g, Błonnik 28,3g, Sól 7,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 25 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby w sosie koper. 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja pasta z jaj 70 jaja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2343kcal, Białko 95,5g, Tłuszcz 80,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,5g, Węglowodany 321,4g, w tym Cukry proste 76,8g, Błonnik 28,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 25 sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby w sosie koper. 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj 70 jaja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2339kcal, Białko 94,5g, Tłuszcz 80,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,2g, Węglowodany 322,7g, w tym Cukry proste 78,4g, Błonnik 26g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżem 25 sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby w sosie koper. 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka 70 jaja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2224kcal, Białko 96,7g, Tłuszcz 59,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 323,2g, w tym Cukry proste 79,6g, Błonnik 25,1g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 tuńczyk 30 ryba	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby w sosie koper. 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj 70 jaja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw.	Energia 2480kcal, Białko 113,5g, Tłuszcz 89,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,1g, Węglowodany 326,4g, w tym Cukry proste 71,5g, Błonnik 26,1g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby w sosie koper. 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowoc 250	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z jaj ze szczył 70 jaja	Graham30 glut psz żył ser żół 30 mleko sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2216kcal, Białko 115,5g, Tłuszcz 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,6g, Węglowodany 246,7g, w tym Cukry proste 40,1g, Błonnik 38,3g, Sól 7,5g					
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 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby w sosie koper. 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz roszyponka z olejem 10 kompot wieloowoc 250		Graham 80 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z jaj ze szczył 70 jaja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1852kcal, Białko 90,8g, Tłuszcz 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,7g, Węglowodany 217,6g, w tym Cukry proste 36,3g, Błonnik 30,6g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Brokułowa 300 glut psz seler jaja zmiks z mięsem i żółt 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2039kcal, Białko 109,2g, Tłuszcz 130g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,2g, Węglowodany 90,6g, w tym Cukry proste 26g, Błonnik 9,3g, Sól 4,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 16g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 6.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz własny 40 papryka czer 50 roszp 10 mandarynka 100		Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja sałatka z ogórka kisz. z papryką i olejem 120 gorcz kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały kroj.80 mleko szynka dr.30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2376kcal, Białko 108,7g, Tłuszcz 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 28,7g, Węglowodany 285,5g, w tym Cukry proste 60g, Błonnik 33,5g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 pomidor 80 roszpodka 10 mandarynka 100		Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały kroj.80 mleko szynka dr.30 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2284kcal, Białko 107,1g, Tłuszcz 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,9g, Węglowodany 276,8g, w tym Cukry proste 55,9g, Błonnik 24g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 roszpodka 10	mandarynka 100	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko szynka dr.30 soja	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 104,1g, Tłuszcz 87,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 36,8g, Węglowodany 283,2g, w tym Cukry proste 55,6g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 roszpodka 10	Jabłko got 150	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj. 80 mleko szynka dr.30 soja	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2214kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 63,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,9g, Węglowodany 297,2g, w tym Cukry proste 61,1g, Błonnik 23,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 roszpodka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko szynka dr.30 soja	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia 2438kcal, Białko 110,7g, Tłuszcz 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,5 g, Węglowodany 311,4g, w tym Cukry proste 62,6g, Błonnik 24,7g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 roszpodka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędwica dr 30 soja mleko	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj.80 mleko szynka dr.30 soja	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 116g, Tłuszcz 84,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,9g, Węglowodany 259,7g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 36,7g, Sól 7,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja schab piecz włas 40 roszpodka 10		Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj.80 mleko szynka dr.30 soja	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1917kcal, Białko 96,8g, Tłuszcz 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 20,2g, Węglowodany 221,5g, w tym Cukry proste 39,6g, Błonnik 32,1g, Sól 7,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel blysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2020kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,3g, Węglowodany 102,8g, w tym Cukry proste 33,8g, Błonnik 6,9g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz ja00 mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcz 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.