

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 28.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 kurczak got 30 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z makaronem 300 <b>glut psz seler</b> <b>mleko</b> Ryba smażona po grecku 100/100 <b>ryba glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka biała 60 <b>soja</b> mix sałat 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2270kcal, Białko 90,8g, Tłuszcz 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,6g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 84,4g, Błonnik 28g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 parówka wieprz 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba dusz. w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>seler mleko</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka biała 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2308kcal, Białko 96g, Tłuszcz 77,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29g, Węglowodany 295,8g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 22,2g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 parówka wieprz 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	banan 180	Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba dusz. w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>seler mleko</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2301kcal, Białko 94,4g, Tłuszcz 72,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 29,6g, Węglowodany 309,7g, w tym Cukry proste 90,9g, Błonnik 21g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba dusz. w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>seler mleko</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2184kcal, Białko 94,6g, Tłuszcz 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16,5g, Węglowodany 312,6g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 20,7g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 parówka wieprz 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 sopočka 30 <b>soja</b>	Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba dusz. w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>seler mleko</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2476kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,3g, Węglowodany 326,1g, w tym Cukry proste 87,5g, Błonnik 22,3g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> parówka wieprz 50 <b>soja</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 sopočka 30 <b>soja</b>	Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba dusz. w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>seler mleko</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka biała 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz</b> <b>żyty</b> szynk dr 30 <b>soja</b> sał. ziel 20
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2185kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 59,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 18 g, Węglowodany 265,3g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik 31,2g, Sól 7,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30		Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b> Ryba dusz. w jarzynach 80/100 <b>ryba glut psz</b> <b>seler mleko</b> ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka biała 60 <b>soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1833kcal, Białko 91g, Tłuszcz 50,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 16g, Węglowodany 230,9g, w tym Cukry proste 44,7g, Błonnik 25,8g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Makaronowa 300 mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b> <b>jecz m jaja seler mleko</b>	budyń ml 150 <b>mleko glut</b> <b>psz</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2037kcal, Białko 111,7g, Tłuszcz 130,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 50,5g, Węglowodany 104,6g, w tym Cukry proste 39g, Błonnik 4g, 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.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 29.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 rukola 10 kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm</b> <b>glut żyt</b> kiwi 100		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 250 <b>soja</b> ziemniaki got. 200 ogórek kons 50 <b>gorcz</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połudwica z ind.60 <b>soja</b> pasta warzyw. 50 <b>seler</b> sałata lod.30	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2377kcal, Białko 115,5g, Tłuszcz 93,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 35,7g, Węglowodany 289,1g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 35,1g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm glut</b> <b>żyt</b> pomidor 80 rozspanka 10 kiwi 100		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob.dusz. 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połudwica z ind.60 <b>soja</b> pasta warzyw. 50 <b>seler</b> sałata lod.30	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2271kcal, Białko 111,6g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,9g, Węglowodany 257,6g, w tym Cukry proste 63,7g, Błonnik 21,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> pasta z jajka got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut</b> <b>jęczm glut żyt</b> rozspanka 10	kiwi 100	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob.dusz. <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 <b>soja</b>	Skyr wanil.150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2287kcal, Białko 109g, Tłuszcz 70,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 26,7g, Węglowodany 276,6g, w tym Cukry proste 75,3g, Błonnik 21,8g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pasta z białka got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>jaja</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm glut żyt</b> rozspanka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob.dusz.180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2182kcal, Białko 113,1g, Tłuszcz 51,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,8g, Węglowodany 278,2g, w tym Cukry proste 74,5g, Błonnik 20,4g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm glut</b> <b>żyt</b> rozspanka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob.dusz. 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2368kcal, Białko 118,6g, Tłuszcz 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,2g, Węglowodany 281,2g, w tym Cukry proste 71,7g, Błonnik 21,8g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> rozspanka 10	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 ser żółty 30 <b>mleko</b>	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob.dusz 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> szyn kons 30 <b>soja</b> sał.lo
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2204kcal, Białko 127g, Tłuszcz 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24g, Węglowodany 239,6g, w tym Cukry proste 50,8g, Błonnik 32,1g, Sól 7,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęczm żyt</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>soja</b> rozspanka 10		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka drob.dusz 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 <b>soja</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1838kcal, Białko 105g, Tłuszcz 55,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 17,8g, Węglowodany 208,8g, w tym Cukry proste 46g, Błonnik 26,4g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żyt jaja seler</b>	Skyr nat 150 <b>mleko</b>	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mlek</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2107kcal, Białko 139,7g, Tłuszcz 129,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 55,2g, Węglowodany 105,4g, w tym Cukry proste 23,4g, Błonnik 8,2g, Sól 3,7g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 296kcal, Białko 10,5g, Tłuszcz 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 3,5g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 30.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek ze szczyp. 80 <b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Kotlet schabowy smażony 110 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2301kcal, Białko 96,5g, Tłuszcz 89,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 283,7g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 26,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2277kcal, Białko 93g, Tłuszcz 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,3g, Węglowodany 280g, w tym Cukry proste 85,8g, Błonnik 21,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Schab siekany dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2286kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3 g, Węglowodany 286,9g, w tym Cukry proste 93,7g, Błonnik 20,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2186kcal, Białko 93,1g, Tłuszcz 71,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 24,7g, Węglowodany 285,6g, w tym Cukry proste 93,5g, Błonnik 19,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 parów. wiep. 50	Pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz.100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2423kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 102,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 42,7g, Węglowodany 277,8g, w tym Cukry proste 72,2g, Błonnik 22,3g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao ml b/c 250 <b>mleko glut</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 parówka wiep. 50	Pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszzonej kapusty z olejem120 <b>gorcz</b> herbata owoc 250	Jogurt nat. 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> sał. ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2219kcal, Białko 107,8g, Tłuszcz 97,4g, w tym Nasycone kw. tłuszcz.32g, Węglowodany 240g, w tym Cukry proste 48,1g, Błonnik 32,1g, Sól 7,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata lodowa 30		Pomidorowa z ryżem 300 <b>glut psz seler mleko</b> Schab dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszzonej kapusty z olejem120 <b>gorcz</b> herbata owoc 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Jogurt nat. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1868kcal, Białko 88,2g, Tłuszcz 79,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,4g, Węglowodany 211,5g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 27,4g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut jęczm jaja seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Jogurt nat. 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2090kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 140,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 61,4g, Węglowodany 110g, w tym Cukry proste 29,8g, Błonnik 5,9g, Sól 3,9g					

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

## SP ZOZ Oława

JADŁOSPISna dzień 31.03.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rukola 10 papryka kons 50 <b>gorcz</b> pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut psz</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2390kcal, Białko 106,3g, Tłuszcz 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 355,9g, w tym Cukry proste 100,9g, Błonnik 30,6g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 rozspanka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut psz</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2286kcal, Białko 97,8g, Tłuszcz 51g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 342,4g, w tym Cukry proste 112,5g, Błonnik 27,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rozspan. 10	Pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut psz</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Mus owoc-warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2267kcal, Białko 97g, Tłuszcz 50,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 340,5g, w tym Cukry proste 110g, Błonnik 24,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rozspanka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut psz</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2230kcal, Białko 96,1g, Tłuszcz 37,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,6g, Węglowodany 352,4g, w tym Cukry proste 117,1g, Błonnik 23,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rozspanka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 pasztet dr 40 <b>glu psz soja mle seler</b>	ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z serem na słodko 300 <b>mleko glut psz</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Kisiel błysk. 150
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2497kcal, Białko 100,9g, Tłuszcz 62,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 33,8g, Węglowodany 363,2g, w tym Cukry proste 117,3g, Błonnik 25,5g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rozspanka 20	Grah 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 paszt dr 40 <b>glu psz mle soja seler</b>	Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 <b>mleko glut psz</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Graha 30 <b>glut psz żyt</b> szyn got 30 <b>soj</b> sał.lod 30
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2199kcal, Białko 108,3g, Tłuszcz 43,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 285,3g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 37g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> rozspanka 10		Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 <b>mleko glut psz</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b> Energia 1848kcal, Białko 91g, Tłuszcz 36,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 29,3g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Kefir nat 200 <b>mleko</b>	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Mus warz-owoc 100
<b>Wart odżyw.</b> Energia 2100kcal, Białko 104,8g, Tłuszcz 133,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 35,8g, Błonnik 11,2g, Sól 3,6g						

**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 1.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Rolada z indyka pieczona konwek. 110 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2333kcal, Białko 99,2g, Tłuszcz 76,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 282,2g, w tym Cukry proste 65,9g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Rolada z indyka pieczona konwek. 110 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2279kcal, Białko 98,4g, Tłuszcz 69,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 291g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 22,8g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędw. drob 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20	Kiwi 100	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Rolada z indyka pieczona konwek. 110 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b> + dżem 25
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2294kcal, Białko 98,3g, Tłuszcz 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 299g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 20,1g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> polędw dr 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Rolada z indyka pieczona konwek. 110 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 <b>glut psz</b> kisiel do picia 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2190kcal, Białko 102,5g, Tłuszcz 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,4g, Węglowodany 296,1g, w tym Cukry proste 66g, Błonnik 20,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędw. drob 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Rolada z indyka pieczona konwek. 110 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka oprós.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2390kcal, Białko 106g, Tłuszcz 78,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 306,8g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 21,5g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj ze szczy. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 ser biały 50 <b>mleko</b>	Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Rolada z indyka pieczona konwek. 110 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soj</b> roszpon10
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2186kcal, Białko 108,6g, Tłuszcz 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 250,5g, w tym Cukry proste 49,8g, Błonnik 36,4g, Sól 7,5g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj ze szczy. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20		Krupnik 300 <b>glut jęcz seler</b> Rolada z indyka pieczona konwek. 110 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>	Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1887kcal, Białko 89,8g, Tłuszcz 55g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 225,5g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 30,7g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz mle</b>	Jogurt nat 150 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2018kcal, Białko 104,2g, Tłuszcz 131,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.55,7g, Węglowodany 107g, w tym Cukry proste 35,2g, Błonnik 7,5g, 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, Tłuszcz 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 2.04.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> schab piecz własny 50 <b>seler</b> rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b> Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 <b>mle glut</b> <b>psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2384kcal, Białko 108,6g, Tłuszcz 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 295,1g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 30,8g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> schab piecz własny 50 <b>seler</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 <b>soja</b> szynka drob. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 <b>mle glut</b> <b>psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2261kcal, Białko 103,1g, Tłuszcz 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 293,6g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 25,6g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> schab piecz własny 50 <b>seler</b> sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	chałka 50 <b>mle glut</b> <b>psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2258kcal, Białko 102,1g, Tłuszcz 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 67,4g, Błonnik 22,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> schab piecz własny 50 <b>seler</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	chałka 50 <b>mle glut</b> <b>psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2205kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,4g, Węglowodany 300,1g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 23,2g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> schab piecz własny 50 <b>seler</b> sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 szynka got 30 <b>soja</b>	Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>	chałka 50 <b>mle glut</b> <b>psz jaja</b> herbata owoc 250
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2421kcal, Białko 109g, Tłuszcz 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 314,5g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 24,9g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> schab piecz własny 50 <b>seler</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogórek ziel 50 szynka got 30 <b>soja</b>	Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Graham30 <b>glut psz</b> <b>żyt</b> sopoc 30 <b>soja</b> sal.ziel 20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2211kcal, Białko 111,4g, Tłuszcz 79,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 247,6g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 36,9g, Sól 7,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> schab piecz własny 50 <b>seler</b> sałata lodowa 30		Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b> Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1884kcal, Białko 95,2g, Tłuszcz 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 210,1g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 28,2g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja glut ows</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok warz 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2061kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 128,5g, w tym Nasycone kw. tłuszcz. 56g, Węglowodany 94,2g, w tym Cukry proste 34,5g, Błonnik 9,5g, 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 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub mSP ZOZ Oława**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 3.04.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna drob 50 <b>soja</b> papryka czerw 50 rozspanka 10 mandarynka 120		Ogórkowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 <b>mleko glut psz gorcz</b> kasza jęczm pęczak na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 80 <b>mleko</b> śledź maryn. z ceb. 50 <b>ryba</b> rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 2436kcal, Białko 111,8g, Tłuszcz 87,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 290,1g, w tym Cukry proste 63g, Błonnik 26,6g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna drob 50 <b>soja</b> pomidor 80 rozspanka 10 mandarynka 120		Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńczy 50 <b>ryba</b> pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 2299kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 286g, w tym Cukry proste 69,9g, Błonnik 25,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> parówka 50 rozspanka 10	mandarynka 120	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 <b>mleko</b>	Kisiel błysk. 150
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 2320kcal, Białko 101,8g, Tłuszcz 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 296,5g, w tym Cukry proste 64,2g, Błonnik 23,2g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna drob 50 <b>soja</b> rozspanka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńczy 50 <b>ryba</b>	Kisiel błysk. 150
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 2192kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 46,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 299,8g, w tym Cukry proste 71,3g, Błonnik 22,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b> Bułka psz 100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna drob 50 <b>soja</b> rozspanka 10	Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 polędw dr 30 <b>soja mle</b>	Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250		Bułka psz.100 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńczy 50 <b>ryba</b>	Kisiel błysk. 150
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 2397kcal, Białko 108,7g, Tłuszcz 68,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 312g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 25,8g, Sól 7,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna drob 50 <b>soja</b> rozspanka 10	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 polędwica dr 30 <b>soja mleko</b>	ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 <b>mleko glut psz gorcz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 <b>gorcz</b> woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńczy 50 <b>ryba</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> parówka sał.ziel 20
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 2257kcal, Białko 124,1g, Tłuszcz 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 259,2g, w tym Cukry proste 45,4g, Błonnik 38g, Sól 7,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna drob 50 <b>soja</b> rozspanka 10		ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 <b>mleko glut psz gorcz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 <b>gorcz</b> woda z cytr. 250		Graham 80 <b>glut psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńczy 50 <b>ryba</b>	Sok pomidor 150
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 1888kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 55,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 221,5g, w tym Cukry proste 34,9g, Błonnik 35g, Sól 7,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żytni jaja seler</b>	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>	Sok pomid 150
<b>[Wart odżyw.</b> Energia 2026kcal, Białko 85g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.55,7g, Węglowodany 103,5g, w tym Cukry proste 30,4g, Błonnik 7,6g, Sól 4,4g						

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne** podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **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.**