

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 8.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majerankiem 50 polędwica z ind 30 soja mleko papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 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 2299kcal, Białko 94g, Tłuszcz 72,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 303g, w tym Cukry proste 84,9g, Błonnik 31,1g, Sól 7,3g						
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 z ind 30 soja mleko pomidor 80 sałata lodowa 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 2253kcal, Białko 84,5g, Tłuszcz 74,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 292,8g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 19,4g, Sól 7,3g						
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 z ind 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 2226kcal, Białko 83,8g, Tłuszcz 65,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 307,2g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 18,2g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 10 mleko herbata 250 polędwica z ind 30 soja mleko sopocka 30 soja 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 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 82,4g, Tłuszcz 49,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.15,4g, Węglowodany 312,5g, w tym Cukry proste 79,2g, Błonnik 21,9g, Sól 7,3g						
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 z ind 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 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 2386kcal, Białko 90,1g, Tłuszcz 74,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 319g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 21,5g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko polędwica z ind 30 soja mleko sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 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 roszonek z olejem 10 kompot wielowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham 30 glut psz żyt szynka dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 64,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 246,5g, w tym Cukry proste 39,8g, Błonnik 34,8g, Sól 7,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt polędwica z ind 30 soja mleko sopocka 30 soja 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 roszonek z ol 10 kompot b/c wielow. 250		Graham 80 glut psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1823kcal, Białko 79,3g, Tłuszcz 58,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,4g, Węglowodany 209,2g, w tym Cukry proste 35,6g, Błonnik 29,4g, Sól 7,1g						
PŁYNNA 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 mle glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2087kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 130,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54,9g, Węglowodany 112,1g, w tym Cukry proste 29,1g, Błonnik 8,9g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 31g, 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 9.11.2024r.

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 jaja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt mandarynka 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem a'la spaghetti duszony glut psz gorcz ogórek kons 50 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja pasta z groszku ziel 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2248kcal, Białko 110,9g, Tłuszcz 71,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,7g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 67,1g, Błonnik 23,3g, Sól 7,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszonek 10 mandarynka 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno- jarzynowym duszony 350 mleko glut psz seler sał.ziel z olejem 20 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzywna 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2273kcal, Białko 112,2g, Tłuszcz 66,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 286,5g, w tym Cukry proste 67,8g, Błonnik 21,4g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	mandarynka 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno- jarzynowym duszony 350 mleko glut psz seler sał.ziel z olejem 20 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia	2279kcal, Białko 107,6g, Tłuszcz 65,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 294,1g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 21g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem mięsno- jarzynowym duszony 350 mleko glut psz seler sał.ziel z olejem 20 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2179kcal, Białko 111,3g, Tłuszcz 48,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 296,9g, w tym Cukry proste 78,9g, Błonnik 20,1g, Sól 7,2g					
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 jaja 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 Makaron z sosem mięsno- jarzynowym duszony 350 mleko glut psz seler sał.ziel z olejem 20 woda z cytryną 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2440kcal, Białko 119,8g, Tłuszcz 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 308g, w tym Cukry proste 77,2g, Błonnik 23,2g, 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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z sosem mięsno- jarzynowym duszony 350 mleko glut psz seler sał.ziel z olejem 20 woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia	2211kcal, Białko 126,5g, Tłuszcz 63,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 264,4g, w tym Cukry proste 48,2g, Błonnik 35,5g, 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 jaja roszonek 10		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z sosem mięsno- jarzynowym duszony 350 mleko glut psz seler sał.ziel z olejem 20 woda z cytryną 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	877kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 52,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 230,4g, w tym Cukry proste 44,4g, Błonnik 29,8g, 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 mleko
Wart odżyw. Energia	2186kcal, Białko 133,3g, Tłuszcz 136,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,3g, Węglowodany 123,8g, w tym Cukry proste 25,7g, Błonnik 9,6g, Sól 4,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 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 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 10.11.2024r.

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 ser topiony 50 mleko filet z ind. piecz.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Kotlet smażony z indyka 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińs z olejem 120 herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 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	2269kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 296,5g, w tym Cukry proste 90,5g, Błonnik 24,7g, Sól 7,4g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko filet z ind. piecz.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 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	2250kcal, Białko 91,9g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 285,3g, w tym Cukry proste 85,9g, Błonnik 22,9g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko filet z ind. piecz.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 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 owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2246kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 93,6g, Błonnik 21,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko filet z ind. piecz. 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 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	2188kcal, Białko 88,1g, Tłuszcze 60,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 280,4g, w tym Cukry proste 79,6g, Błonnik 21,8g, Sól 7,3g					
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 filet z ind. piecz. 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50	Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 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	2368kcal, Białko 95,8g, Tłuszcze 85g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.40,3g, Węglowodany 281,8g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 22,2g, 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 filet z ind. piecz. 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówka 50	Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 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	2224kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,4g, Węglowodany 245,2g, w tym Cukry proste 47,7g, Błonnik 35,5g, 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 filet z ind. piecz.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 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	1855kcal, Białko 89,1g, Tłuszcze 64,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 214,2g, w tym Cukry proste 42,3g, Błonnik 30,6g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa 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	2055kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 128,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,9g, Węglowodany 123,1g, w tym Cukry proste 41,3g, Błonnik 6,2g,3,8, Sól g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170

Wart odżyw. Energia 88kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g,

Węglowodany 20,6g, w tym Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 11.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAŁ	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brąz got. na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z ciecierzycą o olejem 120 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 ogórek kisz 50 gorcz	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia	2313kcal, Białko 97,5g, Tłuszcz 71,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 288g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 34,3g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 rozspanka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka got.180 glut psz seler mleko ryż got na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 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	2235kcal, Białko 89,2g, Tłuszcz 62,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 307,1g, w tym Cukry proste 85,1g, Błonnik 21,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspan. 10	Pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka got.180 glut psz seler mleko ryż got na sypko 200 cukinia dusz. z olejem 100 kompot wieloowoc. 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	2239kcal, Białko 89,1g, Tłuszcz 62,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 304,8g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 19,8g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka got.180 glut psz seler mleko ryż got na sypko 200 cukinia dusz. z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia	2180kcal, Białko 88,2g, Tłuszcz 49,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.15,5g, Węglowodany 312,8g, w tym Cukry proste 90,1g, Błonnik 19,6g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 pasztet dr 40 glu psz soja mle seler	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka got.180 glut psz seler mleko ryż got na sypko 200 cukinia dusz. z olejem 100 kompot wieloowoc. 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	2472kcal, Białko 93,2g, Tłuszcz 74,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 336,4g, w tym Cukry proste 90,2g, Błonnik 20,2g, 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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurcz. got.180 glut psz seler mleko ryż brązowy got na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z ciecierz. z olejem 100 kompot wieloowoc. 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 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	2196kcal, Białko 106,1g, Tłuszcz 57,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 259,3g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 39,4g, 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 tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozspanka 10		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurcz. got.180 glut psz seler mleko ryż brązowy got na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z ciecierz. z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia	1826kcal, Białko 88,8g, Tłuszcz 50,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.15,9g, Węglowodany 222,1g, w tym Cukry proste 37,2g, Błonnik 34,7g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. 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	2100kcal, Białko 104,9g, Tłuszcz 133,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 8,2g, Sól 3,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.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 g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja kurczak got 30 soja pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Ogórkowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 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	2394kcal, Białko 87,8g, Tłuszcz 110,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 271,9g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 27,8g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 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	2267kcal, Białko 92,9g, Tłuszcz 85,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 286,1g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 21,8g, Sól 7,1g					
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 kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Kiwi 100	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 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	2278kcal, Białko 93,8g, Tłuszcz 76,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32g, Węglowodany 300,1g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 20,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2198kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 58,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 297,7g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 21,3g, 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 pasta z jaj 50 jaja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 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	2414kcal, Białko 102,8g, Tłuszcz 86,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,5g, Węglowodany 310,7g, w tym Cukry proste 74,5g, Błonnik 22,7g, Sól 7,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 tofu 30 soja	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt polęd drob 30 soj roszonek 10
Wart odżyw. Energia	2199kcal, Białko 103,9g, Tłuszcz 77g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 247,3g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik 35,4g, 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 jaj ze szczy. 50 jaja kurczak got 30 soja sałata ziel 20		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	1810kcal, Białko 84,9g, Tłuszcz 70,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 210,5g, w tym Cukry proste 46,5g, Błonnik 30,4g, Sól 7,2g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmi. z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmi. z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmi. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia	2012kcal, Białko 90,5g, Tłuszcz 131,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,2g, Węglowodany 111,8g, w tym Cukry proste 37g, Błonnik 8,1g, Sól 3,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 243kcal, Białko 8,4g, Tłuszcz 10,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 28,9g, w tym Cukry proste 5,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 13.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza manna 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasztet piecz 50 soja glut psz rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pieczarkowa z makaronem 300 mleko glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2399kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 95,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,3g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 62,8g, Błonnik 29,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza manna 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2359kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 87,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 301,6g, w tym Cukry proste 61,7g, Błonnik 22g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza manna 300 mleko glut psz Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2361kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 86,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 297,8g, w tym Cukry proste 64,2g, Błonnik 20,1g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Kasza manna 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2233kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 74,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 299,7g, w tym Cukry proste 64,2g, Błonnik 20,1g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza manna 300 mleko glut psz Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2482kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 91,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,1g, Węglowodany 295,1g, w tym Cukry proste 52,4g, Błonnik 19,6g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żyty sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw. Energia	2212kcal, Białko 106,7g, Tłuszcze 86,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 235,9g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 34,6g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszonek z olejem 10 glut psz kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia	1825kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 20,2g, w tym Cukry proste 37,4g, Błonnik 26,3g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza manna na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa koperkowa zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia	2008kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 132,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,4g, Węglowodany 96,1g, w tym Cukry proste 33,1g, Błonnik 6,5g, Sól 4,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 58kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,3w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0,05g, Węglowodany 12,2g, w tym Cukry proste 11,5g, Błonnik 1,7g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 14.11.2024r.

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 czerw 50 rozszonka 10 mandarynka 100		Grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidorowym 90/100 glut psz mleko jaja sałatka z ogórka kiszzonego z papryką 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 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp.80 mleko ryba rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia	2399kcal, Białko 117,5g, Tłuszcz 88,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 306,5g, w tym Cukry proste 53,9g, Błonnik 29,6g, Sól 7,2g					
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 40 pomidor 80 rozszonka 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 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia	2238kcal, Białko 105,8g, Tłuszcz 76g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 279,3g, w tym Cukry proste 48,4g, Błonnik 26,4g, 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 40 rozszonka 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 pasta z sera 80 mleko	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia	2302kcal, Białko 103,9g, Tłuszcz 75,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 295,8g, w tym Cukry proste 53,4g, Błonnik 25,2g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszonka 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 ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia	2207kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 61,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19g, Węglowodany 301,1g, w tym Cukry proste 60,9g, Błonnik 22,1g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszonka 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 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Kisiel blysk. 150
Wart odżyw. Energia	2449kcal, Białko 110,3g, Tłuszcz 83,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 313,8g, w tym Cukry proste 61,4g, Błonnik 25,7g, 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 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszonka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 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 ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia	2251kcal, Białko 116,7g, Tłuszcz 85,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24g, Węglowodany 258,3g, w tym Cukry proste 45,5g, Błonnik 38,9g, 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 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszonka 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 ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia	1912kcal, Białko 96,5g, Tłuszcz 70,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19g, Węglowodany 224,4g, w tym Cukry proste 39,2g, Błonnik 34,1g, Sól 7,2g					
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	2019kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,4g, Węglowodany 100,4g, w tym Cukry proste 30,2g, Błonnik 6,9g, Sól 3,7g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.