

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 22.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Ryż na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majerankiem 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 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 2282kcal, Białko 91,3g, Tłuszcz 74,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 289,6g, w tym Cukry proste 83,7g, Błonnik 28,4g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 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 2263kcal, Białko 89,8g, Tłuszcz 73,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25g, Węglowodany 288,1g, Cukry proste 75,4g, Błonnik 20,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Ryż na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 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 2224kcal, Białko 87g, Tłuszcz 64g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 302,6g, Cukry proste 84g, Błonnik 19,2g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2189kcal, Białko 91,9g, Tłuszcz 47,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17g, Węglowodany 302,4g, Cukry proste 83,3g, Błonnik 21,1g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopočka 30 soja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 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 2352kcal, Białko 92,4g, Tłuszcz 72,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 311,7g, Cukry proste 80,7g, Błonnik 21,9g, Sól 7,3g					
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 paszтет dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopočka 30 soja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2180kcal, Białko 96,4g, Tłuszcz 60,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 240,7g, Cukry proste 43,2g, Błonnik 35,8g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 60 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1854kcal, Białko 78,1g, Tłuszcz 58,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,4g, Węglowodany 210,7g, Cukry proste 34,9g, Błonnik 31,8g, Sól 7,1g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja 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 2067kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 134,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,2g, Węglowodany 102,6g, Cukry proste 36,5g, Błonnik 5g, Sól 4,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** **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 23.11.2024r.

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 soja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt mandarynka 100		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 200 soja ziemniaki got. 200 ogórek kons 50 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzywna 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2275kcal, Białko 106,2g, Tłuszcz 90,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 266g, w tym Cukry proste 67,2g, Błonnik 27,6g, Sól 7,3g					
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 żyty pomidor 80 roszonek 10 mandarynka 100		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 100 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	2230kcal, Białko 104,3g, Tłuszcz 77,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 256,9g, w tym Cukry proste 67g, Błonnik 18,5g, Sól 7,1g					
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 żyty roszonek 10	Mandarynka 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 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	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia	2230kcal, Białko 103,7g, Tłuszcz 72,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 281,6g, w tym Cukry proste 74,7 g, Błonnik 18,7g, 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 żyty roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 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	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2180kcal, Białko 106,5g, Tłuszcz 54,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 274,9g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g					
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 żyty 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 ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 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	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2339kcal, Białko 116,8g, Tłuszcz 81,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 288,7g, w tym Cukry proste 73,2g, Błonnik 20,7g, 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 żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyty ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 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 żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia	2220kcal, Białko 120,3g, Tłuszcz 68,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 248,9g, w tym Cukry proste 52,3g, Błonnik 33g, 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 żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszonek 10		Żurek lekki 300 mleko glut psz żyt seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 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	1822kcal, Białko 104,2g, Tłuszcz 58,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19g, Węglowodany 213,4g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 28,3g, Sól 7,2g					
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	2151kcal, Białko 133,5g, Tłuszcz 136,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,3g, Węglowodany 118,5g, w tym Cukry proste 25g, Błonnik 6,9g, Sól 3,9g					

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 0,2

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 24.11.2024r.

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 twarożek ze szczy. 50 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udka z kurczaka pieczone 150 seler ziemniaki got 200 surówka z kiszzonej kapusty 120 gorcz 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	2289kcal, Białko 94,9g, Tłuszcz 91,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 256,9g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 27,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Rosół z makaronem 300 glut psz seler 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	2258kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 269,4g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 21,2g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler 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 owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2278kcal, Białko 92,6g, Tłuszcz 75,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33g, Węglowodany 276,5g, w tym Cukry proste 90g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2191kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 64,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 276,7g, w tym Cukry proste 90g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parówka 50	Rosół z makaronem 300 glut psz seler 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 101,5g, Tłuszcz 98,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.45,8g, Węglowodany 277,9g, w tym Cukry proste 79,6g, Błonnik 20,1g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówka 50	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kiszzonej kapusty 120 gorcz herbata owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 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	2262kcal, Białko 110g, Tłuszcz 94,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 232,7g, w tym Cukry proste 46,5g, Błonnik 35,5g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Rosół z makaronem 300 glut psz seler Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kiszzonej kapusty 120 gorcz herbata owoc 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	1900kcal, Białko 91,4g, Tłuszcz 77g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 203,7g, w tym Cukry proste 43,1g, Błonnik 30,3g, Sól 4,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Rosół 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 mle
Wart odżyw. Energia	2048kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 131,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,7g, Węglowodany 116,1g, w tym Cukry proste 40,1g, Błonnik 5,3g, Sól 3,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **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 25.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Naleśniki z serem i cukrem pudrem 300 (2 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 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 2383kcal, Białko 103,1g, Tłuszcz 61,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 329,7g, w tym Cukry proste 117,1g, Błonnik 28,8g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe z tłuszczem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 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 2325kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 58g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 342,1g, w tym Cukry proste 97,3g, Błonnik 26,4g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek. 10	Pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe z tłuszczem 300 (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 2306kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 56,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 344,2g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 23,5g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe z tłuszczem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got 150 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 2271kcal, Białko 94,6g, Tłuszcz 45,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 349,5g, w tym Cukry proste 102,9g, Błonnik 23,5g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 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 Pierogi leniwe z tłuszczem 300 (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 2487kcal, Białko 99g, Tłuszcz 68,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,2g, Węglowodany 353g, w tym Cukry proste 101,2g, Błonnik 24,6g, Sól 7,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 paszt dr 40 glu psz mle soja seler	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe z tłuszczem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 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 soja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2212kcal, Białko 104,6g, Tłuszcz 51,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 304,2g, w tym Cukry proste 66g, Błonnik 38,6g, 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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe z tłuszczem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 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 1948kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 45,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 273,2g, w tym Cukry proste 62,4g, Błonnik 33,6g, 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 104,8g, Tłuszcz 133,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 21,2g, Błonnik 8,2g, Sól 3,7g						

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 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 26.11.2024r.

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 polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Ogórkowa z ryżem. 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	2464kcal, Białko 88,7g, Tłuszcze 112,5 g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 36,2g, Węglowodany 258,7g, w tym Cukry proste 71,8g, Błonnik 26,5g, 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 polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Ryżowa 300 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	2291kcal, Białko 91,8g, Tłuszcze 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 32,5g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 69,6g, Błonnik 19,3g, 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 polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Kiwi 100	Ryżowa 300 seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós. 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	2279kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 74,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 31,2g, Węglowodany 302,5g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 18,2g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz. 100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw. dr 30 soja mle sałata ziel 20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprós. 100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz. 100 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2186kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 57,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 22,3g, Węglowodany 303,6g, w tym Cukry proste 74,2g, Błonnik 18,3g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle 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 marchewka oprós. 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	2434kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 38g, Węglowodany 314,5g, w tym Cukry proste 72,5g, Błonnik 19,9g, Sól 7,3g					
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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 tofu 30 soja	Ryżowa 300 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 ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj roszonek 10
Wart odżyw. Energia	2190kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 75,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 25,5g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 50g, Błonnik 33,6g, Sól 7,5g					
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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Ryżowa 300 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 ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	1806kcal, Białko 82,3g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 23,6g, Węglowodany 211,7g, w tym Cukry proste 44,4g, Błonnik 27,9g, Sól 7,1g					
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 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia	1990kcal, Białko 88,6g, Tłuszcze 129,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 57,1g, Węglowodany 113,2g, w tym Cukry proste 37g, Błonnik 5,6g, Sól 3,9g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 243kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 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 27.11.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasztet piecz 50 soja glut psz rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pieczarkowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Kotlet z piersi kurcz smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 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 2385kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 99,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,2g, Węglowodany 278,8g, w tym Cukry proste 67,1g, Błonnik 28,6g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows 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		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 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 2290kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 73,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 300,3g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 27,6g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 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 2292kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 305,2g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 22,7g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows 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	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 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 2207kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 305,2g, w tym Cukry proste 67,7g, Błonnik 22,5g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 Bułka psz 100 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 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 2381kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 312,8g, w tym Cukry proste 66,1g, Błonnik 22,9g, 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	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	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 żył sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 109,1g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 251,7g, w tym Cukry proste 46,9g, Błonnik 38,1g, 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 żył serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1814kcal, Białko 92g, Tłuszcze 58,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 213,6g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 28,5g, Sól 7,1g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiłs z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiłs z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiłs. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2037kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 128,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,6g, Węglowodany 104,1g, 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 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 0g, Węglowodany 11,7g, w tym Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 28.11.2024r.

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 cukinia dusz 100 glut psz 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 2396kcal, Białko 116,8g, Tłuszcz 88,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 309,8,3g, w tym Cukry proste 55,9g, Błonnik 28,5g, 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		Jarzynowa z ziemn.300 mleko glut psz seler 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 2267kcal, Białko 104,6g, Tłuszcz 75,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 59,9g, Błonnik 26,3g, 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	Jarzynowa z ziemn.300 mleko glut psz seler 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 błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2306kcal, Białko 102,7g, Tłuszcz 74,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 306,7g, w tym Cukry proste 64,1g, Błonnik 21,2g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło¼ 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2214kcal, Białko 101,1g, Tłuszcz 61,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 311,9g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 22,1g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel 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 błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2471kcal, Białko 109,6g, Tłuszcz 82,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 325,3g, w tym Cukry proste 72,1g, Błonnik 24,8g, 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 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszonka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 polędwica dr 30 soja mleko	Jarzynowa z ziemn.300 mleko glut psz seler 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 masło¼ 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 2262kcal, Białko 114,9g, Tłuszcz 83,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24g, Węglowodany 258,3g, w tym Cukry proste 44,6g, Błonnik 39,6g, Sól 7,7g						
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 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszonka 10		Jarzynowa z ziemn.300 mleko glut psz seler 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1932kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 70,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 230,7g, w tym Cukry proste 40,1g, Błonnik 36g, 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	jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 84,1g, Tłuszcz 131,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,4g, Węglowodany 110,9g, w tym Cukry proste 32,1g, Błonnik 9g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 159kcal, Białko 3,2g, Tłuszcz 2,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz 0,4g, Węglowodany 31,5g, w tym Cukry proste 20,3g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.