

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 30.08.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAŁ | 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 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180 | | krupnik 300 glut jęczm seler Ryba smażona 100/100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majonezem 120 mleko glut psz jaja kompot wieloowocowy 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żył 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 2289kcal, Białko 92,1g, Tłuszcz 71,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 329,9g, w tym Cukry proste 90,7g, Błonnik 30,1g, Sól 7,5g | | | | | | |
| 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 kurczak got 30 soja 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 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 2253kcal, Białko 85,8g, Tłuszcz 76,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 319,7g, w tym Cukry proste 92,8g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g | | | | | | |
| 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 kurczak got 30 soja 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 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 2228kcal, Białko 84g, Tłuszcz 66,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 334,5g, w tym Cukry proste 101,9g, Błonnik 23,7g, Sól 7,2g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 kurczak got 60 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 wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja | Kisiel błysk. 150 |
| Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 85,9g, Tłuszcz 51,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 313,2g, w tym Cukry proste 88,4g, Błonnik 23,1g, Sól 6,9g | | | | | | |
| 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 kurczak got 30 soja 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 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 2311kcal, Białko 89,4g, Tłuszcz 76g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 326,4g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 23,4g, Sól 7,4g | | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasztet dr 40 glut psz soja seler mleko kurczak got 30 soja sałata lodowa 30 | Graham 30 glut psz żył 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 rozspanka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250 | Sok warz 150 seler | Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja | Graha 30 glut psz żył szynk dr 30 soja sał. ziel 20 |
| Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 91,5g, Tłuszcz 70,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 254,6g, w tym Cukry proste 46,6g, Błonnik 35,6g, Sól 7,5g | | | | | | |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył kurczak got 60 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 rozspanka z ol 10 kompot b/c wieloow. 250 | | Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja | Sok warzywny 150 seler |
| Wart odżyw. Energia 1824kcal, Białko 82,7g, Tłuszcz 67,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 231,5g, w tym Cukry proste 42,7g, Błonnik 32,2g, Sól 7,2g | | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja | Bulion mięs. 200 seler | krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler | budyń ml 150 mleko glut psz | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Sok warz 150 seler |
| Wart odżyw. Energia 2046kcal, Białko 101,1g, Tłuszcz 120,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55g, Węglowodany 112,4g, w tym Cukry proste 27,6g, Błonnik 8,6g, Sól 4,4g | | | | | | |

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 31.08.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAŁ | 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 nektaryna 120 | | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja ćwikła z chrzanem 50 SO2 sałata lod.30 | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2265kcal, Białko 112,2g, Tłuszcz 79,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 262,4g, w tym Cukry proste 59,4g, Błonnik 32,6g, 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 nektaryna 120 | | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja buraczki z jabłkiem 50 sałata lod.30 | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2290kcal, Białko 103,6g, Tłuszcz 79,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29g, Węglowodany 274,5g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 25,1g, Sól 6,9g | | | | | |
| 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 | nektaryna 120 | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Potrawka duszona z kurczakiem siekanym 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja | Skyr wanil.150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2240kcal, Białko 100,7g, Tłuszcz 64,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 23,6g, Sól 6,8g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 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 Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2202kcal, Białko 102,4g, Tłuszcz 48,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 19,1g, Sól 7g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli 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 Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz ryż na sypko 200 marchewka opr. 100 glut psz woda z cytryną 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2423kcal, Białko 112,9g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 312,2g, w tym Cukry proste 71,2g, Błonnik 18g, Sól 7,1g | | | | | |
| 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 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 Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250 | Skyr nat 150 mleko | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja | Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo |
| Wart odżyw. | Energia 2247kcal, Białko 122,3g, Tłuszcz 77,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 243,6g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 37,3g, Sól 7,4g | | | | | |
| 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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10 | | Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja | Skyr nat 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 1919kcal, Białko 102g, Tłuszcz 63,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 213,9g, w tym Cukry proste 36,7g, Błonnik 35,4g, Sól 6,5g | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | manna na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja | Bulion mięs. 200 seler | Zupa jarzynowa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler | Skyr nat 150 mleko | Zupa ziemniaczana zmiiks. 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 8,6g, Sól 3,2g | | | | | |

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 1.09.2024r.

| 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 żółty 30 mleko szynka drob.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 2260kcal, Białko 96,3g, Tłuszcz 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 294,6g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 24,7g, 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 | | 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 2240kcal, Białko 90,9g, Tłuszcz 73,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 284,3g, w tym Cukry proste 84,7g, Błonnik 20,8g, 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 | Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona siekana w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata ow. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja | Jogurt owoc 150 mleko |
| Wart odżyw. Energia 2217kcal, Białko 90,2g, Tłuszcz 72,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 282,1g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 19,1g, Sól 7,1g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Bułka psz.100 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 50 mleko szynka drob.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 91g, Tłuszcz 62,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,7g, Węglowodany 278,9g, w tym Cukry proste 76,6g, Błonnik 19,3g, Sól 7,1g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Bułka psz 100 glut psz masło ¹⁵ 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 | 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 2317kcal, Białko 94g, Tłuszcz 88,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.42,7g, Węglowodany 275,9g, w tym Cukry proste 65,3g, Błonnik 18,4g, Sól 7,4g | | | | | | |
| 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 szynka drob.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 2245kcal, Białko 108g, Tłuszcz 86,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 244,4g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 35,4g, Sól 7,5g | | | | | | |
| 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 szynka drob.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 1879kcal, Białko 89,1g, Tłuszcz 68,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 213,7g, w tym Cukry proste 41,5g, Błonnik 30,2g, Sól 6,8g | | | | | | |
| 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 2046kcal, Białko 103,1g, Tłuszcz 128,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 123g, w tym Cukry proste 31,1g, Błonnik 6,2g, Sól 3,7g | | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 88kcal, Białko 0g, Tłuszcz 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 m**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.09.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAŁ | 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 arbuż 150 | | Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Pierogi ruskie gotowane 350 (7 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żył 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 2446kcal, Białko 106,7g, Tłuszcz 59,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28g, Węglowodany 362,6g, w tym Cukry proste 98,5g, Błonnik 31g, Sól 7,5g | | | | | | |
| 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 rozszponka 10 arbuż 150 | | Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 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 2272kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 50g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 336,7g, w tym Cukry proste 102,9g, Błonnik 22,9g, Sól 7,2g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszpon. 10 | Arbuż 150 | Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 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 2252kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 49,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26g, Węglowodany 336,3g, w tym Cukry proste 102g, Błonnik 18,9g, Sól 7,2g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3) | Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszponka 10 | Jabłko got 150 | ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja | Kisiel błysk. 150 |
| Wart odżyw. Energia 2221kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 36,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 345,5g, w tym Cukry proste 107,2g, Błonnik 20,5g, Sól 7,2g | | | | | | |
| 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 rozszponka 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 Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 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 2493kcal, Białko 99,6g, Tłuszcz 62,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 365,3g, w tym Cukry proste 106,4g, Błonnik 21,1g, 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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszponka 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 Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250 | Sok warzywny 150 seler | Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja | Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30 |
| Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 109,3g, Tłuszcz 43g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 289,7g, w tym Cukry proste 69,4g, Błonnik 35,4g, Sól 7,5g | | | | | | |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozszponka 10 | | Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250 | | Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja | Sok warzywny 150 seler |
| Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 36,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,4g, Węglowodany 256,3g, w tym Cukry proste 63,7g, Błonnik 30,7g, Sól 7g | | | | | | |
| 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 133,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 8,3g, 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 0g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 3.09.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAŁ | 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 ziemniakami 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 napój owoc. 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozspanka 10 | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2371kcal, Białko 87,3g, Tłuszcze 111,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 269,4g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 28,6g, 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 | | Brokułowa z ziemniakami 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 napój owoc. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozspanka 10 | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2242kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 283,7g, w tym Cukry proste 75,2g, Błonnik 25,8g, 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 polędw. drob 30 soja mle 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 napój owoc. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja | Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25 |
| Wart odżyw. | Energia 2242kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 297,8g, w tym Cukry proste 78,4g, Błonnik 19,8g, 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 polędw dr 30 soja mle sałata ziel20 | 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 napój owoc. 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 2182kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 295,2g, w tym Cukry proste 80,7g, Błonnik 19,1g, Sól 6,9g | | | | | |
| 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 polędw. drob 30 soja mle 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 napój owoc. 250 | | Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja | Jogurt natur. 150 mleko |
| Wart odżyw. | Energia 2395kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 86,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,8g, Węglowodany 309g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 19,7g, Sól 7,1g | | | | | |
| 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 polędwica drob 30 soja mle 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 kurcz got 30 soj rozspan10 |
| Wart odżyw. | Energia 2178kcal, Białko 100g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 244,9g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 35,4g, Sól 7,4g | | | | | |
| 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 polędwica drob 30 soja mle 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, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 218g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 30,1g, Sól 6,9g | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja | Bulion mięs. 200 seler | Zupa brokułowa 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 1936kcal, Białko 88,5g, Tłuszcze 128,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,7g, Węglowodany 116,9g, w tym Cukry proste 47,5g, Błonnik 8,2g, Sól 3,5g | | | | | |

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 4.09.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAŁ | PODW. | KOLACJA | II KOL |
|---|---|---|---|--|---|---|
| PODSTAWOWA (1) | Kasza kukurydziana 300 mleko Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasztet piecz 50 soja glut psz rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150 | | Pieczarkowa z łazankami 300 mleko glut psz seler Udło duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałata z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250 | | Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żył 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 2397kcal, Białko 105,8g, Tłuszcz 96,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37g, Węglowodany 269,7g, w tym Cukry proste 64g, Błonnik 25,1g, Sól 7,5g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Kasza kukurydziana 300 mleko 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 Udło 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 2350kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 282,5g, w tym Cukry proste 63,2g, Błonnik 19g, Sól 7,1g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3) | Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka 100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko 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 2339kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 86,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 283,2g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 16g, Sól 7,1g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3) | Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło ¼ 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 Udło 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 ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja | chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250 |
| Wart odżyw. | Energia 2235kcal, Białko 98,1g, Tłuszcz 63g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 281,4g, w tym Cukry proste 65,8g, Błonnik 17,2g, Sól 7,2g | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4) | Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz 100 glut psz masło 15 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 Udło 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 2493kcal, Białko 109g, Tłuszcz 95,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 290,4g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 18g, Sól 7,4g | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żył masło ¼ 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 | Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 szynka got 30 soja | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udło 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 kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz | Graham 80 glut psz żył masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja | Graham 30 glut psz żył sopoć 30 soja sal.ziel 20 |
| Wart odżyw. | Energia 2212kcal, Białko 109,5g, Tłuszcz 85,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 245,7g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 32,9g, Sól 7,7g | | | | | |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żył masło ¼ 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 | | Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udło 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 żył masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja | Sok warzywny 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 1917kcal, Białko 95g, Tłuszcz 74,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 211,8g, w tym Cukry proste 39,3g, Błonnik 27,9g, Sól 7,1g | | | | | |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14) | Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja | Bulion mięs. 200 seler | Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler | Mus owoc- warzyw. 100 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Sok warz 150 seler |
| Wart odżyw. | Energia 1969kcal, Białko 98,1g, Tłuszcz 129,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54,3g, Węglowodany 124g, w tym Cukry proste 59,4g, Błonnik 6g, Sól 3,9g | | | | | |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 58kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,3g, w 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 5.09.2024r.

| DIETA | ŚNIADANIE | II ŚN. | OBIAŁ | 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 rozszponka 10 brzoskwinia 120 | | 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 żył 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 2393kcal, Białko 118,3g, Tłuszcz 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 306,7g, w tym Cukry proste 52,3g, Błonnik 30g, Sól 6,4g | | | | | | |
| ŁATWOSTRAWNA (2) | Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja schab piecz 40 pomidor 80 rozszponka 10 brzoskwinia 120 | | 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 2230kcal, Białko 106,5g, Tłuszcz 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 276,4g, w tym Cukry proste 48,8g, Błonnik 24g, Sól 6,3g | | | | | | |
| 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 rozszponka 10 | Brzoskwinia 120 | 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 błysk. 150 |
| Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 104,6g, Tłuszcz 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 293,4g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 22,9g, Sól 6,1g | | | | | | |
| 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 rozszponka 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 błysk. 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 25,1g, Sól 5,9g | | | | | | |
| 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 rozszponka 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 2449kcal, Białko 110,3g, Tłuszcz 83g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 313,7g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 25,7g, Sól 6,5g | | | | | | |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6) | Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszponka 10 | Graham 30 glut psz żył 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 żył masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba | Graham 30 glut psz żył parówka sał.ziel 20 |
| Wart odżyw. Energia 2274kcal, Białko 116,2g, Tłuszcz 85,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 258,3g, w tym Cukry proste 46,2g, Błonnik 38,2g, Sól 6,9g | | | | | | |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna | Graham 80 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozszponka 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 żył 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 1937kcal, Białko 97,4g, Tłuszcz 71,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 224,3g, w tym Cukry proste 38,6g, Błonnik 34,5g, Sól 6,5g | | | | | | |
| 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 błysk. 150 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz | Sok pomid 150 |
| Wart odżyw. Energia 1984kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 131,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55,7g, Węglowodany 117,4g, w tym Cukry proste 48,3g, Błonnik 6,3g, 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. | | | | | | |