

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 12.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 80 <b>mleko</b> dżem 50 rzodkiewka 30 sałata ziel 20 kiwi 100		Koperkowa z lanym ciastem 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba smażona 100 <b>ryba glut psz jaja</b> ziemniaki 200 sur z kiszanej kapusty 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj ze szczyp. 70 <b>jaja</b> rukola 20 pomidor 80	jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2295kcal, Białko 88,8g, Tłuszcze 80,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,4g, Węglowodany 300,4g, Cukry proste 105,2g, Błonnik 25,4g, Sól 4,2g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> twarożek 80 <b>mleko</b> dżem 50 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Koperkowa z lan ciast 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba dusz w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz</b> jarzynka z pieca konw. 100 <b>seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj z ziel. 70 <b>jaja</b> roszonek 20 pomidor 80	jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,7g, Węglowodany 292g, Cukry proste 97 Błonnik 22,6g, Sól 4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 80 <b>mleko</b> dżem 50 sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 <b>soja</b>	manna ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2160kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 54,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 30,3g, Węglowodany 310,9g, Cukry proste 92,5g, Błonnik 19,6g, Sól 5,3g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 sopoc 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jaj z ziel. 70 <b>jaja</b>	manna ml 200 <b>glut psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2365kcal, Białko 105g, Tłuszcze 88,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 46,1g, Węglowodany 236,2g, Cukry proste 63,7g, Błonnik 22,9g, Sól 5,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 twarożek 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	j.w.	sur z kiszanej kapusty 120 <b>gorcz</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z jaj z ziel. 70 <b>jaja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> polędw dr 30 <b>soja</b> roszonek20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2159kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 66,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,5g, Węglowodany 275,7g, Cukry proste 57,3, Błonnik 35g, Sól 4,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ. (8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 twarożek 100 <b>mleko</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z jaj z ziel. 70 <b>jaja</b>	j.w.
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1772kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 41,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 22,4g, Węglowodany 256,1g, Cukry proste 49,4g, Błonnik 22,9g, Sól 5,4g					
PEŁNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>	Bullion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Biszkopty 30 <b>jaja glut psz</b> herba ow b/c	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Manna na ml200 <b>glu psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1858kcal, Białko 84,3g, Tłuszcze 77,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 45g, Węglowodany 149,2g, Cukry proste 49,5g, Błonnik 9,1g, Sól 1,5g					
DZIECKA MAŁEGO (P3)	Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b> Bułka 100 <b>glut psz</b> twarożek 80 <b>mleko</b> dżem 50 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sałata zielona 20	Kiwi 100	Koperkowa z lan ciast 300 <b>glut psz jaja seler</b> Ryba dusz w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut psz</b> jarzynka z pieca konw. 100 <b>seler</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj z ziel. 70 <b>jaja</b> roszonek 20 pomidor b/sk 100	jogurt owoc 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,7g, Węglowodany 292g, Cukry proste 97 Błonnik 22,6g, Sól 4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Biszkopty 30 herbata owoc b/c Energia 110kcal, Białko 3,5g, Tłuszcze 2,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,5g, Węglowodany 25g Cukry proste 17,5g, Błonnik 0,3g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 13.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> papryka czerw 50 sałata lodowa 30 keczup 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb slon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	Mus owoc-warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2211kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 73,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,6g, Węglowodany 288,7g, Cukry proste 90,8g, Błonnik 36,5g, Sól 5,9g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> pomidor 80 keczup 10 sałata lod 30 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat 150 <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchew tarta 30	Mus owoc-warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,7g, Węglowodany 312g, Cukry proste 97 Błonnik 22,6g, Sól 4g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> keczup 10 pasztet dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> pomidor b/sk 100	Pomarańcza 100	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata ziel 20 marchewka got w plastrach 30	Mus owoc-warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2215kcal, Białko 84g, Tłuszcze 74,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42g, Węglowodany 312,2g, Cukry proste 95,6 Błonnik 20,8g, Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka 60 <b>ryba</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Mus owoc-warzywny 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2164kcal, Białko 90,7g, Tłuszcze 51,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,4g, Węglowodany 312,2g, Cukry proste 95,6 Błonnik 20,8g, Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydzieli soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>glut psz</b> masło 10 jabłko got 150 paszt dr 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>	Ryż na ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2378kcal, Białko 91,7g, Tłuszcze 66,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,7g, Węglowodany 285,9g, Cukry proste 89 Błonnik 26,1g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> paróweczka 60 <b>soja glut psz</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> sałata lodowa 30	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz paszt dr 40 glut psz jaja soja seler mleko</b>	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250	Sok pomid 150	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ser biały 50 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2159kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 66,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,5g, Węglowodany 275,7g, Cukry proste 57,3, Błonnik 35g, Sól 4,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńcz 60 <b>ryba</b> sałata lodowa 30		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron razowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 <b>glut psz</b> jogurt nat <b>mleko</b> kompot wieloowocowy 250		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Sok pomid 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1769kcal, Białko 83g, Tłuszcze 36,4g, Nasycone kw. Tłuszczowe 25,4g, Węglowodany 285,3g, Cukry proste 75 Błonnik 23,1g, Sól 4,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten jęczm mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	barszcz zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Ryż na ml 200 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1645kcal, Białko 76,1g, Tłuszcze 74,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 45g, Węglowodany 120,7g, Cukry proste 60,5 Błonnik 8,7g, Sól 3,1g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150 Energia 24kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,01g, Węglowodany 25,7g, Cukry proste 7, Błonnik 0,5g, Sól 4,9g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 14.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL.
PEŁNA (1)	Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> jajko got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Krupnik z kaszy jęczm 300 <b>glut jęczm seler</b> Rolada z indyka z piec konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki 200 sałatka z ogórka kiszzonego z papr i kukur. 120 <b>gorcz</b> herbata owoc 250		Chleb zw. 70 chleb slon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja mleko</b> ćwikła z chrz 50 <b>SO2</b> sałata lodowa	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 108,5g, Tłuszcz 72,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,5g, Węglowodany 265,8g, Cukry proste 67,9g, Błonnik 28,3g, Sól 6,4g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> jajko got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 jabłko 150		Krupnik z kaszy jęczm 300 <b>glut jęczm seler</b> Rolada z indyka z piec konw.100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki 200 buraczki oprósz.100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja mleko</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 93g, Tłuszcz 71,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,7g, Węglowodany 292g, Cukry proste 97 Błonnik 22,6g, Sól 4g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 pomidor b/sk 100	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak got 60 <b>soja mleko</b> pomidor b/sk 100 brokuł got 30	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 93g, Tłuszcz 71,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,7g, Węglowodany 292g, Cukry proste 97 Błonnik 22,6g, Sól 4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> pasta białka got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2184kcal, Białko 105,9g, Tłuszcz 73,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,9g, Węglowodany 232,3g, Cukry proste 55,7g, Błonnik 20,9g, Sól 6,2g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> jajko got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 tuńczyk 30 <b>ryba</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2229kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 79g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,9g, Węglowodany 311,2g, Cukry proste 62,3g, Błonnik 22,5g, Sól 6,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao b/c 250 jajko got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> tuńczyk 30 <b>ryba</b>	j.w.	Serek wiejski 150 <b>mleko</b> rzodkiewka 30	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b> <b>mleko</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynk got 30 <b>soja</b> sał. lod
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2159kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 66,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,5g, Węglowodany 275,7g, Cukry proste 57,3, Błonnik 35g, Sól 4,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kakao b/c 250 jajko got 50 <b>jaja</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250	Serek wiejski 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1790kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 60,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 27,8g, Węglowodany 211,1g, Cukry proste 40,5g, Błonnik 23,3g, Sól 6					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten jęczm jajko seler</b>	Galaretko owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz mleko</b>	Makaron na ml 200 <b>glut psz mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1620kcal, Białko 72,8g, Tłuszcz 73,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 44g, Węglowodany 134,7g, Cukry proste 41,9g, Błonnik 8,2g, Sól 1,5					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Galaretko owoc 150 Energia 70kcal, Białko 2,2g, Tłuszcz g, Nasycone kw. Tłuszczowe g, Węglowodany 15g, Cukry proste 15g, Błonnik g, Sól g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 15.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 30 <b>mleko</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja</b> <b>mleko</b> roszponka 20 ogórek zielony 50 banan 180		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gołąbki z mięsem 350 ( 2 szt) z sosem pomidor .100 <b>glut psz mleko</b> kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2267kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 77,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 38,6g, Węglowodany 306,6g, Cukry proste 68,4g, Błonnik 30,8g, Sól 6,1g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20 pomidor 80 banan 180		Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> risotto z mięsem i warzywami 350 <b>seler</b> z sosem pomidor .100 <b>glut psz mleko</b> kompot wielowocowy 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20	Sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 93g, Tłuszcz 71,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,7g, Węglowodany 292g, Cukry proste 97 Błonnik 22,6g, Sól 4g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20 pomidor b/sk 100	banan 180	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 60 <b>soja</b> pomidor b/sk 100 sałata ziel 20	Jabłko got 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2206kcal, Białko 93g, Tłuszcz 71,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 36,7g, Węglowodany 292g, Cukry proste 97 Błonnik 22,6g, Sól 4g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja mle</b> roszp 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Manna na ml 200 <b>glut psz</b> <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2162kcal, Białko 84,2g, Tłuszcz 65,5g, Nasycone kw. Tłuszczowe 32,2g, Węglowodany 304,7g, Cukry proste 74g, Błonnik 22,5g, Sól 6,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały 50 <b>mleko</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>	Manna na ml 200 <b>glut psz</b> <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2339kcal, Białko 94,7g, Tłuszcz 85,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,8g, Węglowodany 288,3g, Cukry proste 51,2g, Błonnik 24,5g, Sól 5,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 ser biały 50 <b>mleko</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> tofu 30 <b>soja</b>	Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> risotto z ryżu brązowego z mięsem i warzywami 350 <b>seler</b> z sosem pomidor .100 <b>glut psz</b> kompot wielowocowy 250	sok warzywny 150 <b>seler</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soj</b> sał
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2159kcal, Białko 101,4g, Tłuszcz 66,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,5g, Węglowodany 275,7g, Cukry proste 57,3, Błonnik 35g, Sól 4,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 ser biały 50 <b>mleko</b> filet z indyka wędz 30 <b>soja mleko</b> roszponka 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250	sok warzywny 150 <b>seler</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1808kcal, Białko 83g, Tłuszcz 52,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 23,5g, Węglowodany 245,9g, Cukry proste 38,3g, Błonnik 22,5g, Sól 5,3g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa szpinakowa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Budyń ml 150 <b>mleko glut psz</b>	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Manna na ml 200 <b>gl psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1607kcal, Białko 73,4g, Tłuszcz 72,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 43,9g, Węglowodany 128,1g, Cukry proste 31,8g, Błonnik 5,4g, Sól 1,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcz 1,8g, Nasycone kw. Tłuszczowe 1,1g, Węglowodany 13,9g  
Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0,1g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 16.01.2024r

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Manna na mleku 300 <b>mleko glut psz</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet pieczony 50 <b>soja glut</b> <b>psz</b> pomidor 80 sałata lod. 30 kiwi 100		Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Kotlet pożarski 100 <b>glut psz jaja</b> ziemniaki 200 mizeria 120 <b>mleko</b> woda z cytryną 250		Chleb zw. 70 chleb slon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek ze szczyp 100 rzodkiewka 30 roszponka 20	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2234kcal, Białko 101,5g, Tłuszcze 78,2g Nasycone kw. Tłuszczowe 34,6g, Węglowodany 280,8g, Cukry proste 50,4g, Błonnik 33,2g, Sól 6,1g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Manna na mleku 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet drob 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Pomidorowa z makaronem 300 <b>mleko glut psz</b> <b>seler</b> Potrawka drob 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki 200 cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 100 <b>mleko</b> roszyponka 20 pomidor 80	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2221kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 74,2g Nasycone kw. Tłuszczowe 35g, Węglowodany 278,8g, Cukry proste 70,2g, Błonnik 27,2g, Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Manna na mleku 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet drob 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> pomidor b/sk 100 roszyponka 20	Kiwi 100	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twarożek 100 <b>mleko</b> pomidor b/sk brokuł got 30	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2221kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 74,2g Nasycone kw. Tłuszczowe 35g, Węglowodany 278,8g, Cukry proste 70,2g, Błonnik 27,2g, Sól 4,8g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na mleku 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b>	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>	ryż ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2153kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 75,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,6g, Węglowodany 275,9g, Cukry proste 69,5g, Błonnik 20,2g, Sól 4,7g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na mleku 300 <b>mleko glut psz</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet drob 40 <b>glut psz jaja soja seler mleko</b> roszyponka 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 sopock 30 <b>soja</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 twarożek 100 <b>mleko</b>	ryż ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2339kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 85,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 42,8g, Węglowodany 288,3g, Cukry proste 51,2g, Błonnik 20,5g, Sól 5,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 szynka got 30 <b>soja</b> pasztet drob 40 <b>glut</b> <b>psz jaja soja seler mleko</b> sałata lod. 30	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b>	j.w.	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 twarożek 100 <b>mleko</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> szyn kons 30 <b>soja</b> roszypon20
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2164kcal, Białko 101,8g, Tłuszcze 67,7g Nasycone kw. Tłuszczowe 28,1g, Węglowodany 206,4g, Cukry proste 50,4g, Błonnik 34g, Sól 6,6g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b> sałata lod. 30		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 twarożek 100 <b>mleko</b>	Jogurt nat 150 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1842kcal, Białko 80,1g, Tłuszcze 59,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,9g, Węglowodany 242,1g, Cukry proste 35,7g, Błonnik 21,5g, Sól 5,4g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zupa ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>		Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	ryż ml 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1619kcal, Białko 72,8g, Tłuszcze 71,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 44g, Węglowodany 136,4g, Cukry proste 42,4g, Błonnik 7,5g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Ciasto drożdżowe 50 Energia 140kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe g, Węglowodany 24g Cukry proste 5,5g, Błonnik 0,8g, Sól 0,02g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 17.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Zacierka na mleku 300 <b>mle glu psz jaja</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp . 30 <b>ryba</b> jajko <b>jaja</b> rukola ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> mandarynka 100		Brokułowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz duszony bogracz z indyka z czerwona fasolą 180 <b>mleko glut psz gorcz</b> kasza pęczak 200 <b>glut jęczm</b> kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 70 chleb sion/żył 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2233kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 86,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,6g, Węglowodany 287,8g Cukry proste 68,7g, Błonnik 31,4g, Sól 6g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Zacierka na mleku 300 <b>mle glu psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędw. drob 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20 pomidor 80 mandarynka 100		Brokułowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Gulasz z indyka z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm.na sypko 200 <b>gluten jęczm</b> kompot wieloowoc. 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> sałata lodowa 30 pomidor 80	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2199kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 76,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,6g, Węglowodany 301,3g Cukry proste 81,4g, Błonnik 24,7g, Sól 4,9g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Zacierka na mleku 300 <b>mle glu psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 połędwica drob 30 <b>soja</b> pasta z jajka got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20 pomidor b/sk 100	Mandarynka 100	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> szynka kons 60 <b>soja</b> herbata 250 pomidor b/sk 100	Kefir 200 <b>mleko +</b> dżem trusk.30
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2199kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 76,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 33,6g, Węglowodany 301,3g Cukry proste 81,4g, Błonnik 24,7g, Sól 4,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na mleku 300 <b>mle glu psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 połędw drob 30 <b>soja</b> pasta z białka got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Jabłko got 150	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pomidor b/sk 100	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2188kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 63,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 31,4g, Węglowodany 301,3, Cukry proste 81,5, Błonnik 24,7g, Sól 4,9g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na mleku 300 <b>mle glu psz jaja</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło <sup>15</sup> <b>mleko</b> herbata 250 połędwica drob 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	j.w.		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka kons 60 <b>soja</b> pomidor b/sk 100	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2398kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 77,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 39,4g, Węglowodany 309,4, Cukry proste 64,3, Błonnik 34,6g, Sól 5,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 połędwica drob 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> ser żółty 30 <b>mleko</b>	j.w.	Kefir 200 <b>mleko</b>	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 <b>soja</b>	Graham 30 <b>glut psz żyt</b> paróweczka 60 <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2181kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 66,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28,5g, Węglowodany 258,8 Cukry proste 64,3, Błonnik 35,6g, Sól 6,9g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 połędwica drob 30 <b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20		j.w.		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b>	Kefir 200 <b>mleko</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1796kcal, Białko 79,3g, Tłuszcz 55,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29g, Węglowodany 247,2, Cukry proste 50,7, Błonnik 24,5g, Sól 4,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>gluten psz mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	Zupa brokułowa zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten psz jajko seler</b>	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiKS z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Manna na ml 200 <b>glu psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1666kcal, Białko 86,5g, Tłuszcz 80,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 48,5g, Węglowodany 121,8, Cukry proste 38,6, Błonnik 5,9g, Sól 1,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Kisiel owoc 150 Energia 24kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 0,01g, Węglowodany 25,7g, Cukry proste 7, Błonnik 0,5g, Sól 4,9g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 18.01.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PEŁNA (1)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Chleb zw.70 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z ciecierzycy 70 sopocka 30 <b>soja</b> papryka czsrw 50 rozspanka 20 jabłko 150		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Bitki schabowe duszone 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 sur z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 70 chleb slon/żyt 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wedz. 60 <b>soja mleko</b> ogórek kons 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 20	sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2282kcal, Białko 95,3 g, Tłuszcz 71,1g, Nasycone kw. Tłuszczowe 34,6g, Węglowodany 315,8, Cukry proste 72,9, Błonnik 32,4g, Sól 6,6g					
LEKKOSTRAWNA (2)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 30 <b>seler</b> <b>soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> pomidor 80 rozspanka 20 jabłko 150		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Bitki schabowe duszone 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 sur z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 250 filet z indyka wedz. 60 <b>soja mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20	sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2213kcal, Białko 97g, Tłuszcz 73g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,8g, Węglowodany 296,6, Cukry proste 80,5, Błonnik 24,4g, Sól 6,7g					
LEKKOSTRAWNA częściowo rozdrobn. DZIECKA MAŁEGO (P3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka 30 <b>soja</b> twarożek 50 <b>mleko</b> pomidor b/sk 100 rozspanka 20	Jabłko praż. 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Bitki schabowe duszone siekane 80/100 ziemniaki 200 marchewka oprós 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka wedz. 60 <b>soja mleko</b> pomidor b/sk 100 sałata ziel 20	Mus owoc -warzyw 100
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2198kcal, Białko 97g, Tłuszcz 73g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,8g, Węglowodany 296,6, Cukry proste 80,5, Błonnik 24,4g, Sól 6,7g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> rozspanka 20	Jabłko praż. 150	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Bitki schabowe duszone 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 marchewka oprós 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wedz. 60 <b>soja mleko</b>	Makaron na ml 200 <b>glut psz</b> <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2191kcal, Białko 96g, Tłuszcz 72,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 35,4g, Węglowodany 293,6, Cukry proste 79,7, Błonnik 21,9g, Sól 6,6g					
LEKKOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Ryż na ml 300 <b>mleko</b> Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 galantyna z ind 30 <b>seler</b> <b>soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> rozspanka 20	Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 ser biały 50 <b>mleko</b>	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Bitki schabowe duszone 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 marchewka oprós 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250		Bułka 100 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka wedz. 60 <b>soja mleko</b>	Makaron na ml 200 <b>glut psz</b> <b>mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2326kcal, Białko 96,9g, Tłuszcz 81,3g, Nasycone kw. Tłuszczowe 41,9g, Węglowodany 293,7, Cukry proste 59,2, Błonnik 22,6g, Sól 6,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> rozspanka 20	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z ciecierzycy 70	Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Bitki schabowe duszone 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 sur z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot jabłkowy 250	sok pomidor 150	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka wedz. 60 <b>soja mleko</b>	Graham 30 <b>glut</b> <b>psz żyt</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> sał
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 2181kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 74,9g, Nasycone kw. Tłuszczowe 29,6g, Węglowodany 280,6, Cukry proste 50,3, Błonnik 34,4g, Sól 6,9g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 herbata b/c 250 galantyna z ind 30 <b>seler soja mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> rozspanka 20		Żurek lekki 300 <b>mleko glut psz glut żyt seler</b> Bitki schabowe duszone 80/100 <b>mleko glut</b> <b>psz seler</b> ziemniaki 200 sur z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot jabłkowy 250		Graham 80 <b>gluten psz żyt</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka wedz. 60 <b>soja mleko</b>	sok pomidor 150
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1815kcal, Białko 88,3g, Tłuszcz 53,2g, Nasycone kw. Tłuszczowe 28g, Węglowodany 273, Cukry proste 45,2, Błonnik 25,1g, Sól 6,1g					
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jajko</b>	Bulion mięs. 200 <b>seler</b>	żurek zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>gluten</b> <b>psz jajko seler</b>	sok pomidor 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 <b>seler gluten psz</b>	Makar na ml 200 <b>glu</b> <b>psz mle</b>
<b>Wart odżyw.</b>	Energia 1684kcal, Białko 80,7g, Tłuszcz 75,6g, Nasycone kw. Tłuszczowe 45,9g, Węglowodany 144,5, Cukry proste 39,6, Błonnik 8,6g, Sól 1,4g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Jogurt owoc. 150 **mleko** Energia 110kcal, Białko 6g, Tłuszcz 3,7g, Nasycone kw. Tłuszczowe 2,4g, Węglowodany 12g  
Cukry proste 12g, Błonnik 0,3g, Sól 6,9g  
**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**