

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 18.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli z majerankiem 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		krupnik 300 glut jęczm seler Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 kompot wielooowocowy 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 2276kcal, Białko 92g, Tłuszcze 68,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 303,5g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 31,1g, Sól 7,1g					
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 wielooowocowy 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 2249kcal, Białko 85,3g, Tłuszcze 74,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 291,3g, w tym Cukry proste 71,5g, Błonnik 16,5g, Sól 7,1g					
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 wielooowocowy 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 2222kcal, Białko 83,5g, Tłuszcze 65,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 306,4g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 17,8g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.100 glut psz masło¼ 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 wielooowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 84,5g, Tłuszcze 49,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 80,9g, Błonnik 18,4g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 30 glut psz masło15 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 sopočka 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 wielooowocowy 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 2359kcal, Białko 89g, Tłuszcze 74,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 316,5g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 18,5g, Sól 7,2g					
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 jęczm żyt pasztet 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	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 wielooowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyty szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2188kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 41,8g, Błonnik 33,6g, 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 jęczm żyt 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 wielooow. 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1820kcal, Białko 78,1g, Tłuszcze 58,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 216,5g, w tym Cukry proste 36,9g, Błonnik 29,4g, Sól 7,1g					
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 2087kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 134,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,6g, Węglowodany 115,1g, w tym Cukry proste 29g, Błonnik 7,3g, Sól 4,5g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 31g, Tłuszcze 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 19.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt mandarynka 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler 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/żyt 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzywna 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2277kcal, Białko 112,6g, Tłuszcz 75,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 256,9g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 32g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszonek 10 mandarynka 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler 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 pasta warzywna 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2270kcal, Białko 103,8g, Tłuszcz 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 274,3g, w tym Cukry proste 58,2g, Błonnik 23,9g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 100 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	mandarynka 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler 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	2262kcal, Białko 100g, Tłuszcz 65,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 299,3g, w tym Cukry proste 74,8g, Błonnik 15,4g, Sól 7,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.100 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2192kcal, Białko 102,4g, Tłuszcz 47,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 297,4g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 17,8g, 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 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	2471kcal, Białko 113,5g, Tłuszcz 76,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35g, Węglowodany 315,5g, w tym Cukry proste 72,7g, Błonnik 18,4g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler 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 masło¼ 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	2200kcal, Białko 124,5g, Tłuszcz 66,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 243,1g, w tym Cukry proste 40,4g, Błonnik 40,7g, Sól 7,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia	1845kcal, Białko 103,8g, Tłuszcz 55,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 210,4g, w tym Cukry proste 35,4g, Błonnik 36g, Sól 7g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mleko
Wart odżyw. Energia	2186kcal, Białko 133,3g, Tłuszcz 136,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.58,3g, Węglowodany 113,8g, w tym Cukry proste 25,7g, Błonnik 8,6g, Sól 4,7g					

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 20.10.2024r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.70 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser topiony 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/żył 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	2261kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 288,5g, w tym Cukry proste 85,2g, Błonnik 25g, Sól 7g					
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	2250kcal, Białko 91,9g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 285,9g, w tym Cukry proste 85,9g, Błonnik 19,9g, Sól 7g					
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 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	2249kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 289,8g, w tym Cukry proste 93,6 g, Błonnik 18,2g, 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	2180kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 58,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 289,7g, w tym Cukry proste 78,4g, Błonnik 18,9g, 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	Pomidorowa z ryżem 300 mleko seler glut psz Pierś z indyka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 herbata owoc 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2368kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 86,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.41g, Węglowodany 281,5g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 19,1g, Sól 7,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 50 mleko 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	2224kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 83,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 245,4g, w tym Cukry proste 47,1g, Błonnik 35,5g, 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	1855kcal, Białko 89,1g, Tłuszcze 64,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 214,2g, w tym Cukry proste 43,3g, Błonnik 30,6g, Sól 7,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2055kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 128,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,7g, Węglowodany 113,1g, 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
Węglowodany 20,6g, w tym Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 21.10.2024r.

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 Pierogi ruskie gotowane 350 (7 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 2484kcal, Białko 105,2g, Tłuszcz 58,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 342,9g, w tym Cukry proste 96,9g, Błonnik 30,9g, Sól 7,2g						
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 rozponka 10 pomarańcza 100		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 2318kcal, Białko 97,2g, Tłuszcz 50,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 336,2g, w tym Cukry proste 110,7g, Błonnik 22g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozpon. 10	Pomarańcza 100	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 2303kcal, Białko 96,2g, Tłuszcz 50g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 342,7g, w tym Cukry proste 108,7g, Błonnik 20,5g, Sól 7,1g						
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 rozponka 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 93,3g, Tłuszcz 37,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 352,4g, w tym Cukry proste 110,5g, Błonnik 20,5g, 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 rozponka 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 2494kcal, Białko 99,6g, Tłuszcz 61,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 364,3g, w tym Cukry proste 1114,4g, Błonnik 21,1g, 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 żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozponka 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 107,8g, Tłuszcz 45,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 282,2g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 39,5g, Sól 7,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja rozponka 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1837kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 36,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 250,8g, w tym Cukry proste 53,1g, Błonnik 35,9g, Sól 7,1g						
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 9,2g, 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 g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 22.10.2024r.

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 ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2394kcal, Białko 87,8g, Tłuszcz 111,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 271,6g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 25,8g, Sól 7,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2267kcal, Białko 92,7g, Tłuszcz 85,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 286,1g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 22,8g, Sól 7g					
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 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	2267kcal, Białko 93,g, Tłuszcz 76,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 299,2g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 17,8g, Sól 7g					
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 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2198kcal, Białko 97,5g, Tłuszcz 58,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 295,3g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 20,3g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja 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 kisiel do picia 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia	2414kcal, Białko 102,8g, Tłuszcz 85,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,6g, Węglowodany 311,4g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 19,8g, 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 rozszpon10
Wart odżyw. Energia	2199kcal, Białko 102,9g, Tłuszcz 77,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 242,3g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik 36,4g, 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, Tłuszcz 70,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 209,5g, w tym Cukry proste 46,5g, Błonnik 30,4g, Sól 7g					
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	1973kcal, Białko 89,5g, Tłuszcz 130,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,3g, Węglowodany 119,6g, w tym Cukry proste 37,9g, Błonnik 8,1g, Sól 3,8g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 134kcal, Białko 2,4g, Tłuszcz 6,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz. 3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 5,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka 300 mleko glut 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 Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 70 chleb słon/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	2393kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 98,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,7g, Węglowodany 288,4g, w tym Cukry proste 66,8g, Błonnik 27,7g, Sól 7,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 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		Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2346kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34g, Węglowodany 292,5g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 19,5g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka 300 mleko glut 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	2335kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 86,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 300,5g, w tym Cukry proste 65,3g, Błonnik 17,1g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka 300 mleko glut Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2233kcal, Białko 101,1g, Tłuszcze 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 300,7g, w tym Cukry proste 64,2g, Błonnik 17,6g, Sól 6,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka 300 mleko glut Bułka psz 100 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata owoc 250
Wart odżyw. Energia	2490kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 95,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 315,6g, w tym Cukry proste 64g, Błonnik 16,4g, Sól 7,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszanej 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 żyt sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw. Energia	2215kcal, Białko 111,2g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 239,6g, w tym Cukry proste 44,8g, Błonnik 30g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko galantyna z ind. 50 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z makaronem 300 glut psz seler Udko duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszonek z olejem 10 glut psz kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 80 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia	1944kcal, Białko 96g, Tłuszcze 73,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 211,1g, w tym Cukry proste 39,9g, Błonnik 24,9g, Sól 7,1g					
PŁYNNA 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	2008kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 130,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.55g, Węglowodany 105,4g, w tym Cukry proste 32,7g, Błonnik 6,3g, Sól 4,9g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 24.10.2024r.

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 rozspanka 10 mandarynka 100		Grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidorowym 90/100 glut psz mleko jaja sałatka z ogórka kiszzonego z papryką 120 gorcz kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 70 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka ze szczyp.80 mleko ryba rzodkiewka 30 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw.	Energia 2393kcal, Białko 118,8g, Tłuszcze 87,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 307,6g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 29,5g, 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 rozspanka 10 mandarynka 100		Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw.	Energia 2230kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 276,9g, w tym Cukry proste 48,8g, Błonnik 24g, 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 rozspanka 10	mandarynka 100	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.100 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2294kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 75,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 293,4g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 22,9g, Sól 7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (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 rozspanka 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 2207kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 61,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19g, Węglowodany 301,1g, w tym Cukry proste 60,9g, Błonnik 22,1g, Sól 7,1g					
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 rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 połędw 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 110g, Tłuszcze 82,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 313,3g, w tym Cukry proste 61,4g, Błonnik 25,7g, Sól 7,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja schab piecz 40 rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 połędwica dr 30 soja mleko	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor . 150	Graham 80 glut psz żyt 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 2251kcal, Białko 116,7g, Tłuszcze 85,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24g, Węglowodany 258,4g, w tym Cukry proste 45,6g, Błonnik 41,9g, 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 rozspanka 10		Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 90/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 80 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 80 mleko ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw.	Energia 1918kcal, Białko 96,4g, Tłuszcze 70,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 223,7g, w tym Cukry proste 39,1g, Błonnik 36g, Sól 6,9g					
PŁYNNA 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 1983kcal, Białko 85,6g, Tłuszcze 129,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,3g, Węglowodany 96,2g, w tym Cukry proste 28,5g, Błonnik 6,9g, Sól 3,7g					

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