

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
9.03.2024 sobota							
SNIADANIE	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 350g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Maślanka 200g(MLE)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 350g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Maślanka 200g(MLE)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) ogórek świeży 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2337 kcal Białko ogółem 76.42 g Tłuszcz 68.03 g Węglowodany ogółem 367.28 g Błonnik pokarmowy 26.05 g Sód 2027.71 mg Sól 5.07 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.27 g Glukoza 10.47 g Fruktoza 23.45 g Sacharoza 47.13 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2341 kcal Białko ogółem 78.17 g Tłuszcz 67.88 g Węglowodany ogółem 364.84 g Błonnik pokarmowy 19.05 g Sód 1892.64 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.19 g Glukoza 10.02 g Fruktoza 23.00 g Sacharoza 38.14 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 89.47 g Tłuszcz 62.93 g Węglowodany ogółem 337.63 g Błonnik pokarmowy 46.02 g Sód 2613.16 mg Sól 6.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.56 g Glukoza 8.45 g Fruktoza 14.32 g Sacharoza 19.61 g Laktoza 16.22 g	Wartość energetyczna 2375 kcal Białko ogółem 97.57 g Tłuszcz 70.26 g Węglowodany ogółem 363.29 g Błonnik pokarmowy 50.22 g Sód 3031.36 mg Sól 7.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.20 g Glukoza 8.45 g Fruktoza 14.32 g Sacharoza 20.44 g Laktoza 16.24 g	Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 79.47 g Tłuszcz 62.33 g Węglowodany ogółem 368.78 g Błonnik pokarmowy 18.85 g Sód 2078.21 mg Sól 5.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.59 g Glukoza 10.02 g Fruktoza 23.00 g Sacharoza 45.08 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 79.47 g Tłuszcz 62.33 g Węglowodany ogółem 368.78 g Błonnik pokarmowy 18.85 g Sód 2078.21 mg Sól 5.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.59 g Glukoza 10.02 g Fruktoza 23.00 g Sacharoza 45.08 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 75.78 g Tłuszcz 56.98 g Węglowodany ogółem 359.38 g Błonnik pokarmowy 29.11 g Sód 1989.70 mg Sól 4.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.14 g Glukoza 9.92 g Fruktoza 15.63 g Sacharoza 34.42 g Laktoza 3.96 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
10.03.2024 niedziela							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt herbata 300 ml
OBIAD	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g(GOR) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2249 kcal Białko ogółem 93.17 g Tłuszcz 79.39 g Węglowodany ogółem 302.60 g Błonnik pokarmowy 24.95 g Sód 2443.58 mg Sól 6.10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.64 g Glukoza 6.39 g Frukttoza 15.14 g Sacharoza 38.06 g Laktoza 20.66 g	Wartość energetyczna 2270 kcal Białko ogółem 95.77 g Tłuszcz 80.32 g Węglowodany ogółem 301.08 g Błonnik pokarmowy 16.83 g Sód 1813.58 mg Sól 4.52 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.69 g Glukoza 5.83 g Frukttoza 13.57 g Sacharoza 35.35 g Laktoza 20.66 g	Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 95.15 g Tłuszcz 78.62 g Węglowodany ogółem 273.63 g Błonnik pokarmowy 40.41 g Sód 2882.09 mg Sól 7.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.02 g Glukoza 8.81 g Frukttoza 17.22 g Sacharoza 21.55 g Laktoza 6.75 g	Wartość energetyczna 2296 kcal Białko ogółem 103.25 g Tłuszcz 85.95 g Węglowodany ogółem 299.29 g Błonnik pokarmowy 44.61 g Sód 3300.29 mg Sól 8.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.66 g Glukoza 8.81 g Frukttoza 17.22 g Sacharoza 22.38 g Laktoza 6.77 g	Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 96.84 g Tłuszcz 78.90 g Węglowodany ogółem 306.64 g Błonnik pokarmowy 17.83 g Sód 2238.98 mg Sól 5.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.21 g Glukoza 4.69 g Frukttoza 10.80 g Sacharoza 39.39 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 96.84 g Tłuszcz 78.90 g Węglowodany ogółem 306.64 g Błonnik pokarmowy 17.83 g Sód 2238.98 mg Sól 5.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.21 g Glukoza 4.69 g Frukttoza 10.80 g Sacharoza 39.39 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2196 kcal Białko ogółem 81.93 g Tłuszcz 75.31 g Węglowodany ogółem 308.52 g Błonnik pokarmowy 21.07 g Sód 1850.38 mg Sól 4.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.21 g Glukoza 5.26 g Frukttoza 11.30 g Sacharoza 38.88 g Laktoza 0.12 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
11.03.2024 poniedziałek							
SNIADANIE	Twarożek z natką 50g(MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Pomidor +sałata 100g owoc 1szt Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g(MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Pomidor +sałata 100g owoc 1szt Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g(MLE) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Pomidor +sałata 100g owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Twarożek z natką 50g(MLE) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Pomidor +sałata 100g owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Twarożek z natką 50g(MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Pomidor +sałata 100g Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g(MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Pomidor +sałata 100g owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) Sos z natki pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) Sos z natki pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) Sos z natki pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) Sos z natki pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) Sos z natki pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) Sos z natki pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) Sos z natki pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) sałata 35g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) sałata 35g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 100g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 100g (GLU, MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)
	Wartość energetyczna 2340 kcal Białko ogółem 94.26 g Tłuszcz 66.23 g Węglowodany ogółem 359.09 g Błonnik pokarmowy 28.34 g Sód 1846.79 mg Sól 4.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.93 g Glukoza 9.21 g Fruktოza 16.03 g Sacharoza 37.44 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2354 kcal Białko ogółem 97.44 g Tłuszcz 64.02 g Węglowodany ogółem 359.09 g Błonnik pokarmowy 21.58 g Sód 1761.64 mg Sól 4.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.15 g Glukoza 8.30 g Fruktοza 14.28 g Sacharoza 35.35 g Laktoza 21.69 g	Wartość energetyczna 2373 kcal Białko ogółem 99.95 g Tłuszcz 64.73 g Węglowodany ogółem 369.17 g Błonnik pokarmowy 45.91 g Sód 2217.33 mg Sól 5.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.48 g Glukoza 9.84 g Fruktοza 15.88 g Sacharoza 22.15 g Laktoza 6.76 g	Wartość energetyczna 2566 kcal Białko ogółem 108.05 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 394.83 g Błonnik pokarmowy 50.11 g Sód 2635.53 mg Sól 6.51 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.12 g Glukoza 9.84 g Fruktοza 15.88 g Sacharoza 22.98 g Laktoza 6.78 g	Wartość energetyczna 2290 kcal Białko ogółem 89.03 g Tłuszcz 61.77 g Węglowodany ogółem 357.12 g Błonnik pokarmowy 22.35 g Sód 1921.20 mg Sól 4.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.69 g Glukoza 8.25 g Fruktοza 14.26 g Sacharoza 33.32 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 2290 kcal Białko ogółem 89.03 g Tłuszcz 61.77 g Węglowodany ogółem 357.12 g Błonnik pokarmowy 22.35 g Sód 1921.20 mg Sól 4.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.69 g Glukoza 8.25 g Fruktοza 14.26 g Sacharoza 33.32 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 2151 kcal Białko ogółem 79.62 g Tłuszcz 52.38 g Węglowodany ogółem 353.96 g Błonnik pokarmowy 24.58 g Sód 1817.10 mg Sól 4.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.99 g Glukoza 8.82 g Fruktοza 14.76 g Sacharoza 34.59 g Laktoza 0.47 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
12.03.2024 wtorek							
ŚNIADANIE	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy smażony (GLU, JAJ) sos koperkowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml (SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Jabłko 1szt	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml (SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Jabłko 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 80g (RYB) Pomidor +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) Pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) Pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IJK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2261 kcal Białko ogółem 84.57 g Tłuszcz 69.25 g Węglowodany ogółem 339.10 g Błonnik pokarmowy 29.11 g Sód 2238.10 mg Sól 5.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.01 g Glukoza 7.80 g Fruktoza 15.48 g Sacharoza 34.13 g Laktoza 17.54 g	Wartość energetyczna 2452 kcal Białko ogółem 97.40 g Tłuszcz 71.73 g Węglowodany ogółem 366.57 g Błonnik pokarmowy 21.54 g Sód 1648.90 mg Sól 4.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.29 g Glukoza 7.46 g Fruktoza 15.18 g Sacharoza 41.60 g Laktoza 18.44 g	Wartość energetyczna 2272 kcal Białko ogółem 85.93 g Tłuszcz 74.89 g Węglowodany ogółem 336.41 g Błonnik pokarmowy 46.81 g Sód 2096.49 mg Sól 5.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.96 g Glukoza 11.03 g Fruktoza 23.78 g Sacharoza 19.24 g Laktoza 3.63 g	Wartość energetyczna 2465 kcal Białko ogółem 94.03 g Tłuszcz 82.22 g Węglowodany ogółem 362.07 g Błonnik pokarmowy 51.01 g Sód 2514.69 mg Sól 6.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.60 g Glukoza 11.03 g Fruktoza 23.78 g Sacharoza 20.07 g Laktoza 3.65 g	Wartość energetyczna 2379 kcal Białko ogółem 100.65 g Tłuszcz 70.43 g Węglowodany ogółem 348.78 g Błonnik pokarmowy 22.16 g Sód 2142.53 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.61 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 39.38 g Laktoza 18.47 g	Wartość energetyczna 2379 kcal Białko ogółem 100.65 g Tłuszcz 70.43 g Węglowodany ogółem 348.78 g Błonnik pokarmowy 22.16 g Sód 2142.53 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.61 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 39.38 g Laktoza 18.47 g	Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 70.09 g Tłuszcz 56.20 g Węglowodany ogółem 319.98 g Błonnik pokarmowy 27.53 g Sód 2068.83 mg Sól 5.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.34 g Glukoza 7.82 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 31.46 g Laktoza 0.09 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
13.03.2024 środa							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50 chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50 chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa z soczewicy z majerankiem 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) gulasz wieprzowy 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa z soczewicy z majerankiem 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem 150g kompot 250ml podwieczorek:Maślanka 200g(MLE)	Zupa z soczewicy z majerankiem 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem 150g kompot 250ml podwieczorek:Maślanka 200g(MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemianki z koprem 200g gulasz wieprzowy 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemianki z koprem 200g gulasz wieprzowy 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemianki z koprem 200g gulasz wieprzowy 150g (GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasztet drobiowy 50g(GLU, SEL) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Pasztet drobiowy 50g(GLU, SEL) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2386 kcal Białko ogółem 82.40 g Tłuszcz 71.14 g Węglowodany ogółem 371.04 g Błonnik pokarmowy 35.54 g Sód 2091.89 mg Sól 5.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.29 g Glukoza 7.47 g Fruktoza 13.38 g Sacharoza 41.70 g Laktoza 33.74 g	Wartość energetyczna 2516 kcal Białko ogółem 94.69 g Tłuszcz 77.68 g Węglowodany ogółem 375.52 g Błonnik pokarmowy 29.04 g Sód 2492.37 mg Sól 6.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.85 g Glukoza 8.57 g Fruktoza 14.33 g Sacharoza 35.59 g Laktoza 33.74 g	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 73.20 g Tłuszcz 59.41 g Węglowodany ogółem 338.67 g Błonnik pokarmowy 48.50 g Sód 2536.75 mg Sól 5.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.38 g Glukoza 9.28 g Fruktoza 15.13 g Sacharoza 16.32 g Laktoza 1.96 g	Wartość energetyczna 2272 kcal Białko ogółem 81.30 g Tłuszcz 66.74 g Węglowodany ogółem 364.33 g Błonnik pokarmowy 52.70 g Sód 2954.95 mg Sól 6.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.02 g Glukoza 9.28 g Fruktoza 15.13 g Sacharoza 17.15 g Laktoza 1.98 g	Wartość energetyczna 2305 kcal Białko ogółem 94.26 g Tłuszcz 57.72 g Węglowodany ogółem 365.36 g Błonnik pokarmowy 27.18 g Sód 2348.64 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.84 g Glukoza 7.83 g Fruktoza 13.92 g Sacharoza 28.64 g Laktoza 33.40 g	Wartość energetyczna 2305 kcal Białko ogółem 94.26 g Tłuszcz 57.72 g Węglowodany ogółem 365.36 g Błonnik pokarmowy 27.18 g Sód 2348.64 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.84 g Glukoza 7.83 g Fruktoza 13.92 g Sacharoza 28.64 g Laktoza 33.40 g	Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 71.52 g Tłuszcz 47.50 g Węglowodany ogółem 344.99 g Błonnik pokarmowy 30.88 g Sód 2099.01 mg Sól 5.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9.73 g Glukoza 8.40 g Fruktoza 14.42 g Sacharoza 31.86 g Laktoza 0.07 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUĐZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
14.03.2024 czwartek							
ŚNIADANIE	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) sałata +pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) sałata +pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) sałata +pomidor 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) sałata +pomidor 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) masło ekstra 15g(MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa zacierka 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos pomidorowy 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 150g(GLU) kompot 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa zacierka 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 150g(GLU) kompot 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Zupa zacierka 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 80.82 g Tłuszcz 62.80 g Węglowodany ogółem 352.53 g Błonnik pokarmowy 29.92 g Sód 2097.64 mg Sól 5.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.97 g Glukoza 10.30 g Fruktოza 16.19 g Sacharοza 31.28 g Laktoza 17.54 g	Wartość energetyczna 2356 kcal Białko ogółem 95.30 g Tłuszcz 70.05 g Węglowodany ogółem 349.96 g Błonnik pokarmowy 21.34 g Sód 1992.82 mg Sól 5.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.26 g Glukoza 6.40 g Fruktοza 12.02 g Sacharοza 31.11 g Laktoza 18.47 g	Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 87.34 g Tłuszcz 72.44 g Węglowodany ogółem 344.18 g Błonnik pokarmowy 42.14 g Sód 2262.62 mg Sól 5.52 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.36 g Glukoza 7.32 g Fruktοza 13.74 g Sacharοza 20.77 g Laktoza 8.49 g	Wartość energetyczna 2479 kcal Białko ogółem 95.44 g Tłuszcz 79.77 g Węglowodany ogółem 369.84 g Błonnik pokarmowy 46.34 g Sód 2680.82 mg Sól 6.57 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.00 g Glukoza 7.32 g Fruktοza 13.74 g Sacharοza 21.60 g Laktoza 8.51 g	Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 89.92 g Tłuszcz 68.52 g Węglowodany ogółem 352.44 g Błonnik pokarmowy 22.69 g Sód 2351.88 mg Sól 5.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.26 g Glukoza 7.00 g Fruktοza 13.64 g Sacharοza 32.64 g Laktoza 15.97 g	Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 89.92 g Tłuszcz 68.52 g Węglowodany ogółem 352.44 g Błonnik pokarmowy 22.69 g Sód 2351.88 mg Sól 5.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.26 g Glukoza 7.00 g Fruktοza 13.64 g Sacharοza 32.64 g Laktoza 15.97 g	Wartość energetyczna 2228 kcal Białko ogółem 81.21 g Tłuszcz 56.13 g Węglowodany ogółem 363.23 g Błonnik pokarmowy 23.53 g Sód 2235.76 mg Sól 5.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.06 g Glukoza 8.77 g Fruktοza 14.44 g Sacharοza 65.28 g Laktoza 0.09 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
15.03.2024 piątek							
ŚNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek;jabłko 1szt	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek;jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) papryka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *)	Twarożek z natką 50g (MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa. 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2423 kcal Białko ogółem 78.57 g Tłuszcz 87.37 g Węglowodany ogółem 349.45 g Błonnik pokarmowy 39.91 g Sód 1731.96 mg Sól 4.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.65 g Glukoza 7.98 g Fruktaza 14.16 g Sacharoza 35.22 g Laktoza 19.67 g	Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 73.79 g Tłuszcz 80.17 g Węglowodany ogółem 352.36 g Błonnik pokarmowy 27.73 g Sód 1898.51 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.89 g Glukoza 7.69 g Fruktaza 13.54 g Sacharoza 32.85 g Laktoza 19.67 g	Wartość energetyczna 2249 kcal Białko ogółem 80.90 g Tłuszcz 84.58 g Węglowodany ogółem 317.87 g Błonnik pokarmowy 57.33 g Sód 2813.12 mg Sól 6.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.47 g Glukoza 11.20 g Fruktaza 17.91 g Sacharoza 19.36 g Laktoza 5.14 g	Wartość energetyczna 2442 kcal Białko ogółem 89.00 g Tłuszcz 91.91 g Węglowodany ogółem 343.53 g Błonnik pokarmowy 61.53 g Sód 3231.32 mg Sól 8.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.11 g Glukoza 11.20 g Fruktaza 17.91 g Sacharoza 20.19 g Laktoza 5.16 g	Wartość energetyczna 2381 kcal Białko ogółem 71.42 g Tłuszcz 70.86 g Węglowodany ogółem 378.58 g Błonnik pokarmowy 23.38 g Sód 1837.16 mg Sól 4.58 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.45 g Glukoza 7.64 g Fruktaza 12.73 g Sacharoza 67.48 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2381 kcal Białko ogółem 71.42 g Tłuszcz 70.86 g Węglowodany ogółem 378.58 g Błonnik pokarmowy 23.38 g Sód 1837.16 mg Sól 4.58 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.45 g Glukoza 7.64 g Fruktaza 12.73 g Sacharoza 67.48 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2232 kcal Białko ogółem 68.26 g Tłuszcz 72.75 g Węglowodany ogółem 339.58 g Błonnik pokarmowy 25.59 g Sód 2154.14 mg Sól 5.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.14 g Glukoza 7.62 g Fruktaza 12.53 g Sacharoza 72.69 g Laktoza 0.47 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *oznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
16.03.2024 sobota							
ŚNIADANIE	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g(GLU, SEL) sos koperkowy 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 98.13 g Tłuszcz 58.12 g Węglowodany ogółem 346.01 g Błonnik pokarmowy 20.91 g Sód 2087.92 mg Sól 5.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.16 g Glukoza 6.31 g Fruktoza 13.54 g Sacharoza 47.18 g Laktoza 36.98 g	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 100.05 g Tłuszcz 57.82 g Węglowodany ogółem 342.78 g Błonnik pokarmowy 13.20 g Sód 2000.19 mg Sól 5.01 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.05 g Glukoza 4.95 g Fruktoza 11.17 g Sacharoza 41.46 g Laktoza 36.98 g	Wartość energetyczna 2119 kcal Białko ogółem 94.71 g Tłuszcz 48.88 g Węglowodany ogółem 343.54 g Błonnik pokarmowy 43.51 g Sód 2731.30 mg Sól 6.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.55 g Glukoza 8.23 g Fruktoza 18.45 g Sacharoza 30.31 g Laktoza 21.48 g	Wartość energetyczna 2312 kcal Białko ogółem 102.81 g Tłuszcz 56.21 g Węglowodany ogółem 369.20 g Błonnik pokarmowy 47.71 g Sód 3149.50 mg Sól 7.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.19 g Glukoza 8.23 g Fruktoza 18.45 g Sacharoza 31.14 g Laktoza 21.50 g	Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 93.60 g Tłuszcz 58.13 g Węglowodany ogółem 340.41 g Błonnik pokarmowy 12.62 g Sód 1879.11 mg Sól 4.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.03 g Glukoza 4.85 g Fruktoza 11.07 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 26.78 g	Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 93.60 g Tłuszcz 58.13 g Węglowodany ogółem 340.41 g Błonnik pokarmowy 12.62 g Sód 1879.11 mg Sól 4.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.03 g Glukoza 4.85 g Fruktoza 11.07 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 26.78 g	Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 80.25 g Tłuszcz 49.28 g Węglowodany ogółem 375.72 g Błonnik pokarmowy 23.96 g Sód 1789.50 mg Sól 4.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.33 g Glukoza 9.40 g Fruktoza 14.35 g Sacharoza 69.65 g Laktoza 0.07 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
17.03.2024 niedziela							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons +sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml herbata 300 ml +cukier 10g owoc 1szt
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki (MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki (MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki (MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki (MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 100g (GLU,) z masłem roślinnym 10g(MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2468 kcal Białko ogółem 117.66 g Tłuszcz 73.32 g Węglowodany ogółem 347.91 g Błonnik pokarmowy 27.57 g Sód 2404.73 mg Sól 5.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.92 g Glukoza 10.08 g Fruktoza 16.99 g Sacharoza 41.85 g Laktoza 40.54 g	Wartość energetyczna 2160 kcal Białko ogółem 89.22 g Tłuszcz 62.44 g Węglowodany ogółem 324.81 g Błonnik pokarmowy 23.81 g Sód 2171.19 mg Sól 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.69 g Glukoza 10.18 g Fruktoza 16.40 g Sacharoza 31.22 g Laktoza 20.14 g	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 85.32 g Tłuszcz 64.36 g Węglowodany ogółem 309.38 g Błonnik pokarmowy 43.95 g Sód 2185.65 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.89 g Glukoza 13.80 g Fruktoza 24.63 g Sacharoza 18.11 g Laktoza 12.89 g	Wartość energetyczna 2262 kcal Białko ogółem 93.42 g Tłuszcz 71.69 g Węglowodany ogółem 335.04 g Błonnik pokarmowy 48.15 g Sód 2603.85 mg Sól 6.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.53 g Glukoza 13.80 g Fruktoza 24.63 g Sacharoza 18.94 g Laktoza 12.91 g	Wartość energetyczna 2461 kcal Białko ogółem 99.36 g Tłuszcz 59.99 g Węglowodany ogółem 394.11 g Błonnik pokarmowy 24.29 g Sód 2504.27 mg Sól 6.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.01 g Glukoza 9.01 g Fruktoza 14.17 g Sacharoza 71.77 g Laktoza 33.42 g	Wartość energetyczna 2461 kcal Białko ogółem 99.36 g Tłuszcz 59.99 g Węglowodany ogółem 394.11 g Błonnik pokarmowy 24.29 g Sód 2504.27 mg Sól 6.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.01 g Glukoza 9.01 g Fruktoza 14.17 g Sacharoza 71.77 g Laktoza 33.42 g	Wartość energetyczna 2168 kcal Białko ogółem 73.66 g Tłuszcz 56.16 g Węglowodany ogółem 355.99 g Błonnik pokarmowy 24.25 g Sód 1911.64 mg Sól 4.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.56 g Glukoza 9.58 g Fruktoza 14.67 g Sacharoza 72.79 g Laktoza 0.15 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.03.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
18.03.2024 poniedziałek							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt HISN chleb razowy 100g (GLU,) z masłem roślinnym 10g(MLE) i jajkiem 100g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt HISN chleb razowy 100g (GLU,) z masłem roślinnym 10g(MLE) i jajkiem 100g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie z natką pietruszki 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie z natką pietruszki 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie z natką pietruszki 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie z natką pietruszki 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie z natką pietruszki 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU,) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie z natką pietruszki 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU,) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g Pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie z natką pietruszki 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU,) kompot 250ml
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) papryka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 50g (MLE) papryka 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Ser żółty 50g (MLE) papryka 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IJK chleb razowy 100g (GLU,) z masłem roślinnym 10g(MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka z kurczak 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 100g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 100g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g
	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 88.15 g Tłuszcz 65.13 g Węglowodany ogółem 339.28 g Błonnik pokarmowy 27.16 g Sód 1974.65 mg Sól 4.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.65 g Glukoza 7.12 g Fruktoza 15.13 g Sacharoza 39.91 g Laktoza 19.92 g	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 88.35 g Tłuszcz 51.58 g Węglowodany ogółem 349.91 g Błonnik pokarmowy 20.83 g Sód 1603.49 mg Sól 3.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.47 g Glukoza 7.15 g Fruktoza 15.13 g Sacharoza 40.05 g Laktoza 21.74 g	Wartość energetyczna 2310 kcal Białko ogółem 91.62 g Tłuszcz 49.66 g Węglowodany ogółem 397.26 g Błonnik pokarmowy 52.56 g Sód 2024.52 mg Sól 4.65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.89 g Glukoza 7.06 g Fruktoza 14.00 g Sacharoza 26.83 g Laktoza 6.81 g	Wartość energetyczna 2503 kcal Białko ogółem 99.72 g Tłuszcz 56.99 g Węglowodany ogółem 422.92 g Błonnik pokarmowy 56.76 g Sód 2442.72 mg Sól 5.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.53 g Glukoza 7.06 g Fruktoza 14.00 g Sacharoza 27.66 g Laktoza 6.83 g	Wartość energetyczna 2157 kcal Białko ogółem 85.67 g Tłuszcz 50.35 g Węglowodany ogółem 352.38 g Błonnik pokarmowy 20.33 g Sód 1603.59 mg Sól 3.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.12 g Glukoza 5.80 g Fruktoza 12.08 g Sacharoza 42.25 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 2157 kcal Białko ogółem 85.67 g Tłuszcz 50.35 g Węglowodany ogółem 352.38 g Błonnik pokarmowy 20.33 g Sód 1603.59 mg Sól 3.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.12 g Glukoza 5.80 g Fruktoza 12.08 g Sacharoza 42.25 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 1937 kcal Białko ogółem 74.29 g Tłuszcz 37.83 g Węglowodany ogółem 337.97 g Błonnik pokarmowy 23.12 g Sód 1748.82 mg Sól 4.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.61 g Glukoza 7.89 g Fruktoza 13.93 g Sacharoza 34.97 g Laktoza 0.53 g

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk