

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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)
29.01.2024 PONIEDZIAŁEK							
SNIADANIE	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salatka szwedzka +salata 50g pieczywo mieszanne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salatka szwedzka +salata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salatka szwedzka +salata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salatka szwedzka +salata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) salata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	polędwica drobiowa 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 ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK::Sok pomidorowy 200g	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK::Sok pomidorowy 200g	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) Ziemiaki z koprem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIIK 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 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g 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 2353 kcal Białko ogółem 92.90 g Tłuszcz 65.29 g Węglowodany ogółem 362.67 g Błonnik pokarmowy 29.18 g Sód 2905.24 mg Sól 7.25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.28 g Glukoza 7.59 g Fruktoza 13.53 g Sacharoza 32.05 g Laktoza 38.20 g	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 81.02 g Tłuszcz 65.27 g Węglowodany ogółem 351.45 g Błonnik pokarmowy 30.31 g Sód 2041.89 mg Sól 5.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.07 g Glukoza 8.40 g Fruktoza 14.63 g Sacharoza 32.20 g Laktoza 20.35 g	Wartość energetyczna 2393 kcal Białko ogółem 99.52 g Tłuszcz 67.90 g Węglowodany ogółem 369.09 g Błonnik pokarmowy 47.76 g Sód 3197.75 mg Sól 7.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.34 g Glukoza 10.36 g Fruktoza 16.83 g Sacharoza 16.56 g Laktoza 24.29 g	Wartość energetyczna 2586 kcal Białko ogółem 107.62 g Tłuszcz 75.23 g Węglowodany ogółem 394.75 g Błonnik pokarmowy 51.96 g Sód 3615.95 mg Sól 9.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.98 g Glukoza 10.36 g Fruktoza 16.83 g Sacharoza 17.39 g Laktoza 24.31 g	Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 80.89 g Tłuszcz 58.70 g Węglowodany ogółem 394.75 g Błonnik pokarmowy 25.41 g Sód 2382.89 mg Sól 5.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.90 g Glukoza 8.02 g Fruktoza 13.88 g Sacharoza 31.12 g Laktoza 15.87 g	Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 80.89 g Tłuszcz 58.70 g Węglowodany ogółem 331.52 g Błonnik pokarmowy 25.41 g Sód 2382.89 mg Sól 5.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.90 g Glukoza 8.02 g Fruktoza 13.88 g Sacharoza 31.12 g Laktoza 15.87 g	Wartość energetyczna 2059 kcal Białko ogółem 72.41 g Tłuszcz 47.98 g Węglowodany ogółem 346.77 g Błonnik pokarmowy 28.03 g Sód 2231.39 mg Sól 5.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.13 g Glukoza 7.84 g Fruktoza 13.72 g Sacharoza 29.81 g Laktoza 0.07 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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)
30.01.2024 wtorek							
SNIADANIE	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g 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)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g 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)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 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 pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g kotlet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g PODWIECZOREK: Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g PODWIECZOREK: Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Poładwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Poładwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Poładwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Poładwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Poładwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Poładwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Poładwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)
	Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 88.34 g Tłuszcz 58.95 g Węglowodany ogółem 349.50 g Błonnik pokarmowy 30.23 g Sód 2536.46 mg Sól 6.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.28 g Glukoza 7.19 g Fruktoza 14.02 g Sacharoza 33.90 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 88.34 g Tłuszcz 58.95 g Węglowodany ogółem 349.50 g Błonnik pokarmowy 30.23 g Sód 2536.46 mg Sól 6.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.28 g Glukoza 7.19 g Fruktoza 14.02 g Sacharoza 33.90 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2212 kcal Białko ogółem 97.12 g Tłuszcz 62.02 g Węglowodany ogółem 337.16 g Błonnik pokarmowy 44.72 g Sód 2640.33 mg Sól 6.42 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.98 g Glukoza 8.90 g Fruktoza 15.94 g Sacharoza 15.69 g Laktoza 11.55 g	Wartość energetyczna 2405 kcal Białko ogółem 105.22 g Tłuszcz 69.35 g Węglowodany ogółem 362.82 g Błonnik pokarmowy 48.92 g Sód 3058.53 mg Sól 7.47 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.62 g Glukoza 8.90 g Fruktoza 15.94 g Sacharoza 16.52 g Laktoza 11.57 g	Wartość energetyczna 2333 kcal Białko ogółem 90.95 g Tłuszcz 65.63 g Węglowodany ogółem 358.24 g Błonnik pokarmowy 25.18 g Sód 2307.04 mg Sól 5.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.02 g Glukoza 6.45 g Fruktoza 12.63 g Sacharoza 38.69 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 2333 kcal Białko ogółem 90.95 g Tłuszcz 65.63 g Węglowodany ogółem 358.24 g Błonnik pokarmowy 25.18 g Sód 2307.04 mg Sól 5.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.02 g Glukoza 6.45 g Fruktoza 12.63 g Sacharoza 38.69 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 2158 kcal Białko ogółem 80.65 g Tłuszcz 62.85 g Węglowodany ogółem 331.36 g Błonnik pokarmowy 29.70 g Sód 2186.53 mg Sól 5.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.28 g Glukoza 10.23 g Fruktoza 16.35 g Sacharoza 30.16 g Laktoza 0.09 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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 LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
31.01.2024 sroda							
SNIADANIE	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica z indyka 40g((GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g(MLE)	Poledwica z indyka 40g((GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g(MLE)	Poledwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 350g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g(GLU, SEL) sos pomidorowy 100g(GLU) Marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 350g(GLU) kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK: Jabłko 1szt	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 350g(GLU) kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK: Jabłko 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g(GLU, SEL) sos pomidorowy 100g(GLU) Marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g(GLU, SEL) sos pomidorowy 100g(GLU) Marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g(GLU, SEL) sos pomidorowy 100g(GLU) Marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g 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*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Pomidor 50g 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	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2144 kcal Białko ogółem 82.98 g Tłuszcz 63.51 g Węglowodany ogółem 325.79 g Błonnik pokarmowy 31.92 g Sód 2648.99 mg Sól 6.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.50 g Glukoza 5.06 g Fruktoza 5.82 g Sacharoza 31.26 g Laktoza 37.58 g	Wartość energetyczna 2524 kcal Białko ogółem 102.61 g Tłuszcz 81.41 g Węglowodany ogółem 361.78 g Błonnik pokarmowy 31.72 g Sód 2190.23 mg Sól 5.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.73 g Glukoza 7.03 g Fruktoza 7.51 g Sacharoza 34.50 g Laktoza 37.61 g	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 71.47 g Tłuszcz 68.62 g Węglowodany ogółem 303.16 g Błonnik pokarmowy 46.52 g Sód 2797.75 mg Sól 6.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.55 g Glukoza 9.19 g Fruktoza 15.12 g Sacharoza 20.20 g Laktoza 10.65 g	Wartość energetyczna 2215 kcal Białko ogółem 79.57 g Tłuszcz 75.95 g Węglowodany ogółem 328.82 g Błonnik pokarmowy 50.72 g Sód 3215.95 mg Sól 8.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.19 g Glukoza 9.19 g Fruktoza 15.12 g Sacharoza 21.03 g Laktoza 10.67 g	Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 83.51 g Tłuszcz 64.30 g Węglowodany ogółem 356.60 g Błonnik pokarmowy 23.34 g Sód 1879.68 mg Sól 4.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.36 g Glukoza 9.08 g Fruktoza 14.75 g Sacharoza 42.76 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 83.51 g Tłuszcz 64.30 g Węglowodany ogółem 356.60 g Błonnik pokarmowy 23.34 g Sód 1879.68 mg Sól 4.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.36 g Glukoza 9.08 g Fruktoza 14.75 g Sacharoza 42.76 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2203 kcal Białko ogółem 77.09 g Tłuszcz 55.44 g Węglowodany ogółem 360.97 g Błonnik pokarmowy 27.45 g Sód 1805.18 mg Sól 4.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.74 g Glukoza 8.75 g Fruktoza 14.50 g Sacharoza 32.18 g Laktoza 0.09 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-łubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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 LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
1.02.2024 czwartek							
SNIADANIE	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g 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 twarogiem 30g(MLE)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g 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 twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g 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 50g 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 jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:kisiel b/cukru 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:kisiel b/cukru 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) warzywa po grecku gotowane 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Polędwica z indyka 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 2371 kcal Białko ogółem 96.72 g Tłuszcz 75.65 g Węglowodany ogółem 340.06 g Błonnik pokarmowy 29.23 g Sód 2303.06 mg Sól 5.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.85 g Glukoza 7.80 g Fruktoza 15.68 g Sacharoza 36.53 g Laktoza 21.73 g	Wartość energetyczna 2396 kcal Białko ogółem 97.28 g Tłuszcz 76.33 g Węglowodany ogółem 343.39 g Błonnik pokarmowy 25.64 g Sód 2392.16 mg Sól 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.21 g Glukoza 7.81 g Fruktoza 15.80 g Sacharoza 35.49 g Laktoza 21.73 g	Wartość energetyczna 2397 kcal Białko ogółem 99.38 g Tłuszcz 75.16 g Węglowodany ogółem 353.32 g Błonnik pokarmowy 45.76 g Sód 2520.53 mg Sól 6.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.12 g Glukoza 7.84 g Fruktoza 15.56 g Sacharoza 27.27 g Laktoza 7.82 g	Wartość energetyczna 2590 kcal Białko ogółem 107.48 g Tłuszcz 82.49 g Węglowodany ogółem 378.98 g Błonnik pokarmowy 49.96 g Sód 2938.73 mg Sól 7.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.76 g Glukoza 7.84 g Fruktoza 15.56 g Sacharoza 28.10 g Laktoza 7.84 g	Wartość energetyczna 2369 kcal Białko ogółem 95.72 g Tłuszcz 72.99 g Węglowodany ogółem 344.71 g Błonnik pokarmowy 21.83 g Sód 2340.84 mg Sól 5.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.78 g Glukoza 6.32 g Fruktoza 12.50 g Sacharoza 36.51 g Laktoza 21.41 g	Wartość energetyczna 2369 kcal Białko ogółem 95.72 g Tłuszcz 72.99 g Węglowodany ogółem 344.71 g Błonnik pokarmowy 21.83 g Sód 2340.84 mg Sól 5.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.78 g Glukoza 6.32 g Fruktoza 12.50 g Sacharoza 36.51 g Laktoza 21.41 g	Wartość energetyczna 2428 kcal Białko ogółem 84.85 g Tłuszcz 68.92 g Węglowodany ogółem 383.11 g Błonnik pokarmowy 28.69 g Sód 2354.25 mg Sól 5.86 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.66 g Glukoza 9.45 g Fruktoza 14.42 g Sacharoza 69.22 g Laktoza 3.93 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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 LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
2.02.2024 piątek							
SNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g papryka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Pasta z ciecierzycy 50g papryka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IISN</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 50g papryka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IISN</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (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 z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 200g	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 200g	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>LIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g 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	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 2355 kcal Białko ogółem 77.80 g Tłuszcz 76.01 g Węglowodany ogółem 358.58 g Błonnik pokarmowy 38.63 g Sód 1693.64 mg Sól 4.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.10 g Glukoza 6.68 g Fruktოza 13.55 g Sacharoza 30.22 g Laktoza 17.73 g	Wartość energetyczna 2265 kcal Białko ogółem 70.88 g Tłuszcz 67.07 g Węglowodany ogółem 361.54 g Błonnik pokarmowy 26.29 g Sód 1703.24 mg Sól 4.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.62 g Glukoza 7.99 g Fruktοza 13.78 g Sacharoza 29.51 g Laktoza 17.76 g	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko ogółem 80.62 g Tłuszcz 66.08 g Węglowodany ogółem 346.66 g Błonnik pokarmowy 52.92 g Sód 2056.52 mg Sól 5.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.41 g Glukoza 7.64 g Fruktοza 14.63 g Sacharoza 17.70 g Laktoza 9.58 g	Wartość energetyczna 2393 kcal Białko ogółem 88.72 g Tłuszcz 73.41 g Węglowodany ogółem 372.32 g Błonnik pokarmowy 57.12 g Sód 2474.72 mg Sól 6.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.05 g Glukoza 7.64 g Fruktοza 14.63 g Sacharoza 18.53 g Laktoza 9.60 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 74.23 g Tłuszcz 61.71 g Węglowodany ogółem 357.16 g Błonnik pokarmowy 22.41 g Sód 1703.74 mg Sól 4.25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.68 g Glukoza 7.24 g Fruktοza 13.12 g Sacharoza 28.78 g Laktoza 22.24 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 74.23 g Tłuszcz 61.71 g Węglowodany ogółem 357.16 g Błonnik pokarmowy 22.41 g Sód 1703.74 mg Sól 4.25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.68 g Glukoza 7.24 g Fruktοza 13.12 g Sacharoza 28.78 g Laktoza 22.24 g	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 67.66 g Tłuszcz 52.78 g Węglowodany ogółem 356.78 g Błonnik pokarmowy 28.84 g Sód 2179.52 mg Sól 5.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9.17 g Glukoza 8.98 g Fruktοza 13.92 g Sacharoza 69.99 g Laktoza 0.44 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o.o. z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowiej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
3.02.2024 sobota							
SNIADANIE	Połędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Połędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Połędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g 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)	Połędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g 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)	Połędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Połędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Połędwica z indyka 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 kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:Jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет wieprzowa 50g (GLU,SEL) ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paszтет wieprzowa 50g (GLU,SEL) ćwikła 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paszтет wieprzowa 50g (GLU,SEL) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Paszтет wieprzowa 50g (GLU,SEL) ćwikła 50g 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*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g 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 2087 kcal Białko ogółem 71.17 g Tłuszcz 63.52 g Węglowodany ogółem 320.27 g Błonnik pokarmowy 25.56 g Sód 2732.46 mg Sól 6.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.16 g Glukoza 6.19 g Fruktoza 12.32 g Sacharoza 32.10 g Laktoza 22.30 g	Wartość energetyczna 2317 kcal Białko ogółem 85.76 g Tłuszcz 77.32 g Węglowodany ogółem 334.04 g Błonnik pokarmowy 25.63 g Sód 1939.41 mg Sól 4.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.57 g Glukoza 7.93 g Fruktoza 13.81 g Sacharoza 35.49 g Laktoza 22.28 g	Wartość energetyczna 2066 kcal Białko ogółem 72.00 g Tłuszcz 61.33 g Węglowodany ogółem 328.22 g Błonnik pokarmowy 44.46 g Sód 3203.25 mg Sól 8.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.95 g Glukoza 9.27 g Fruktoza 20.42 g Sacharoza 17.79 g Laktoza 6.84 g	Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 80.10 g Tłuszcz 68.66 g Węglowodany ogółem 353.88 g Błonnik pokarmowy 48.66 g Sód 3621.45 mg Sól 9.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.59 g Glukoza 9.27 g Fruktoza 20.42 g Sacharoza 18.62 g Laktoza 6.86 g	Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 79.24 g Tłuszcz 72.01 g Węglowodany ogółem 358.67 g Błonnik pokarmowy 22.87 g Sód 1857.06 mg Sól 4.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.86 g Glukoza 8.18 g Fruktoza 13.51 g Sacharoza 58.59 g Laktoza 15.54 g	Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 79.24 g Tłuszcz 72.01 g Węglowodany ogółem 358.67 g Błonnik pokarmowy 22.87 g Sód 1857.06 mg Sól 4.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.86 g Glukoza 8.18 g Fruktoza 13.51 g Sacharoza 58.59 g Laktoza 15.54 g	Wartość energetyczna 2349 kcal Białko ogółem 74.13 g Tłuszcz 65.14 g Węglowodany ogółem 381.55 g Błonnik pokarmowy 25.90 g Sód 1974.60 mg Sól 4.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.94 g Glukoza 9.15 g Fruktoza 14.11 g Sacharoza 72.24 g Laktoza 0.06 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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 LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
4.02.2024 niedziela							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony +sałata 50g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne 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 400ml owoc 1szt herbata 300 ml +cukier 10g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:maślanka 200g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:maślanka 200g (MLE)	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowy 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Jaja 1szt (JAJ) Sos tatarski 20g(MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) Sos tatarski 20g(MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) Sos tatarski 20g(MLE) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Jaja 1szt (JAJ) Sos tatarski 20g(MLE) pomidor 50g 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*)) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa. 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa. 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 2159 kcal Białko ogółem 88.85 g Tuszczyz 65.20 g Węglowodany ogółem 318.32 g Błonnik pokarmowy 27.75 g Sód 2851.42 mg Sól 7.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.78 g Glukoza 8.55 g Fruktoza 16.54 g Sacharoza 30.93 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2095 kcal Białko ogółem 87.17 g Tuszczyz 60.63 g Węglowodany ogółem 312.41 g Błonnik pokarmowy 22.29 g Sód 2268.42 mg Sól 5.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.75 g Glukoza 8.13 g Fruktoza 16.02 g Sacharoza 31.87 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2000 kcal Białko ogółem 93.15 g Tuszczyz 58.99 g Węglowodany ogółem 295.25 g Błonnik pokarmowy 41.95 g Sód 2870.03 mg Sól 7.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.33 g Glukoza 9.57 g Fruktoza 17.49 g Sacharoza 16.89 g Laktoza 10.30 g	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 101.25 g Tuszczyz 66.32 g Węglowodany ogółem 320.91 g Błonnik pokarmowy 46.15 g Sód 3288.23 mg Sól 7.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.97 g Glukoza 9.57 g Fruktoza 17.49 g Sacharoza 17.72 g Laktoza 10.32 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 91.40 g Tuszczyz 57.94 g Węglowodany ogółem 346.70 g Błonnik pokarmowy 22.02 g Sód 2337.87 mg Sól 5.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.32 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 31.11 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 91.40 g Tuszczyz 57.94 g Węglowodany ogółem 346.70 g Błonnik pokarmowy 22.02 g Sód 2337.87 mg Sól 5.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.32 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 31.11 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2355 kcal Białko ogółem 84.57 g Tuszczyz 62.06 g Węglowodany ogółem 378.85 g Błonnik pokarmowy 24.31 g Sód 2090.69 mg Sól 5.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.96 g Glukoza 8.56 g Fruktoza 13.40 g Sacharoza 69.78 g Laktoza 0.15 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-łubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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)
5.02.2024 poniedziałek							
SNIADANIE	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kasza jaglana 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kasza jaglana 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kasza jaglana 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z soczewicą 250g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos mięsny duszony 150g (GLU) Sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z soczewicą 250g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:Jogurt naturalny 1szt(MLE)	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z soczewicą 250g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:Sok pomidorowy 200g 100%	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) Sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) Sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g(SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 50g (MLE) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Ser żółty 50g (MLE) sałatka szwedzka 50g 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*)	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g 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	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)
	Wartość energetyczna 2393 kcal Białko ogółem 81.79 g Tłuszcz 68.00 g Węglowodany ogółem 376.41 g Błonnik pokarmowy 29.48 g Sód 2884.66 mg Sól 4.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.13 g Glukoza 9.86 g Fruktoza 16.84 g Sacharoza 38.07 g Laktoza 17.93 g	Wartość energetyczna 2527 kcal Białko ogółem 87.20 g Tłuszcz 90.27 g Węglowodany ogółem 354.48 g Błonnik pokarmowy 22.10 g Sód 2262.79 mg Sól 5.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.51 g Glukoza 7.27 g Fruktoza 13.03 g Sacharoza 34.82 g Laktoza 17.93 g	Wartość energetyczna 2397 kcal Białko ogółem 84.01 g Tłuszcz 68.04 g Węglowodany ogółem 383.18 g Błonnik pokarmowy 48.43 g Sód 3540.95 mg Sól 6.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.03 g Glukoza 12.28 g Fruktoza 18.92 g Sacharoza 16.04 g Laktoza 2.07 g	Wartość energetyczna 2590 kcal Białko ogółem 92.11 g Tłuszcz 75.37 g Węglowodany ogółem 408.84 g Błonnik pokarmowy 52.63 g Sód 3959.15 mg Sól 7.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.67 g Glukoza 12.28 g Fruktoza 18.92 g Sacharoza 16.87 g Laktoza 2.09 g	Wartość energetyczna 2453 kcal Białko ogółem 88.19 g Tłuszcz 78.06 g Węglowodany ogółem 363.10 g Błonnik pokarmowy 24.03 g Sód 2033.46 mg Sól 5.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.13 g Glukoza 7.97 g Fruktoza 13.71 g Sacharoza 35.16 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2453 kcal Białko ogółem 88.19 g Tłuszcz 78.06 g Węglowodany ogółem 363.10 g Błonnik pokarmowy 24.03 g Sód 2033.46 mg Sól 5.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.13 g Glukoza 7.97 g Fruktoza 13.71 g Sacharoza 35.16 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 72.90 g Tłuszcz 62.81 g Węglowodany ogółem 374.90 g Błonnik pokarmowy 25.02 g Sód 2205.04 mg Sól 5.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.26 g Glukoza 9.35 g Fruktoza 14.48 g Sacharoza 69.48 g Laktoza 0.06 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-łubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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)
6.02.2024 wtorek							
SNIADANIE	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g 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 twarogiem 30g(MLE)	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g 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 twarogiem 30g(MLE)	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica 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	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) stek wieprzowy z cebulą smażony 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:owoc 1szt	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot b/cukru 250ml PODWIECZOREK:owoc 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g szpinak gotowany 150g kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g 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 drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 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 2312 kcal Białko ogółem 85.50 g Tłuszcz 70.96 g Węglowodany ogółem 346.85 g Błonnik pokarmowy 28.67 g Sód 2145.58 mg Sól 5.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.62 g Glukoza 7.80 g Fruktoza 15.48 g Sacharoza 35.58 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2384 kcal Białko ogółem 88.88 g Tłuszcz 71.54 g Węglowodany ogółem 358.77 g Błonnik pokarmowy 22.20 g Sód 2091.33 mg Sól 5.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.71 g Glukoza 7.42 g Fruktoza 15.13 g Sacharoza 33.21 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2336 kcal Białko ogółem 90.81 g Tłuszcz 77.58 g Węglowodany ogółem 340.59 g Błonnik pokarmowy 44.95 g Sód 2015.81 mg Sól 5.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.36 g Glukoza 8.88 g Fruktoza 20.13 g Sacharoza 17.86 g Laktoza 10.33 g	Wartość energetyczna 2529 kcal Białko ogółem 98.91 g Tłuszcz 84.91 g Węglowodany ogółem 366.25 g Błonnik pokarmowy 49.15 g Sód 2434.01 mg Sól 6.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.00 g Glukoza 8.88 g Fruktoza 20.13 g Sacharoza 18.69 g Laktoza 10.35 g	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 88.93 g Tłuszcz 68.24 g Węglowodany ogółem 345.09 g Błonnik pokarmowy 22.05 g Sód 1994.25 mg Sól 4.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.42 g Glukoza 6.79 g Fruktoza 12.60 g Sacharoza 32.91 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 88.93 g Tłuszcz 68.24 g Węglowodany ogółem 345.09 g Błonnik pokarmowy 22.05 g Sód 1994.25 mg Sól 4.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.42 g Glukoza 6.79 g Fruktoza 12.60 g Sacharoza 32.91 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 79.45 g Tłuszcz 65.16 g Węglowodany ogółem 337.69 g Błonnik pokarmowy 23.63 g Sód 1873.83 mg Sól 4.66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.09 g Glukoza 7.07 g Fruktoza 12.32 g Sacharoza 65.91 g Laktoza 0.09 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01.-7.02.2024 r. 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)
7.02.2024 środa							
SNIADANIE	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt pomidor +sałata 50g Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot b/cukru 250ml jabłko 1szt PODWIECZOREK:kisiel b/cukru 200g	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot b/cukru 250ml jabłko 1szt PODWIECZOREK:kisiel b/cukru 200g	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml jabłko 1szt	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml jabłko 1szt	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 50g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml jabłko 1szt
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) 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 2208 kcal Białko ogółem 86.91 g Tłuszcz 61.75 g Węglowodany ogółem 344.62 g Błonnik pokarmowy 33.59 g Sód 1868.31 mg Sól 4.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.84 g Glukoza 8.70 g Fruktოza 19.93 g Sacharoza 37.46 g Laktoza 19.10 g	Wartość energetyczna 2441 kcal Białko ogółem 105.61 g Tłuszcz 63.56 g Węglowodany ogółem 377.28 g Błonnik pokarmowy 25.16 g Sód 1990.63 mg Sól 4.96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.13 g Glukoza 5.70 g Fruktοza 11.83 g Sacharoza 49.98 g Laktoza 40.15 g	Wartość energetyczna 2132 kcal Białko ogółem 87.82 g Tłuszcz 56.90 g Węglowodany ogółem 340.57 g Błonnik pokarmowy 49.49 g Sód 2786.60 mg Sól 6.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.13 g Glukoza 6.18 g Fruktοza 12.23 g Sacharoza 32.31 g Laktoza 10.67 g	Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 95.92 g Tłuszcz 64.23 g Węglowodany ogółem 366.23 g Błonnik pokarmowy 53.69 g Sód 3204.80 mg Sól 7.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.77 g Glukoza 6.18 g Fruktοza 12.23 g Sacharoza 33.14 g Laktoza 10.69 g	Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 85.64 g Tłuszcz 54.98 g Węglowodany ogółem 351.22 g Błonnik pokarmowy 15.35 g Sód 1757.71 mg Sól 4.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.11 g Glukoza 5.65 g Fruktοza 11.27 g Sacharoza 63.41 g Laktoza 21.98 g	Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 85.64 g Tłuszcz 54.98 g Węglowodany ogółem 351.22 g Błonnik pokarmowy 15.35 g Sód 1757.71 mg Sól 4.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.11 g Glukoza 5.65 g Fruktοza 11.27 g Sacharoza 63.41 g Laktoza 21.98 g	Wartość energetyczna 2157 kcal Białko ogółem 80.59 g Tłuszcz 49.37 g Węglowodany ogółem 363.12 g Błonnik pokarmowy 27.34 g Sód 1747.00 mg Sól 4.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.36 g Glukoza 8.76 g Fruktοza 14.75 g Sacharoza 32.58 g Laktoza 0.07 g

Alergeny: 1-gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk