

JADŁOSPIS DEKADOWY 20-29.11.2023 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	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
20.11.2023 PONIEDZIAŁEK							
SNIADANIE	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*, SEL*,GOR*) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*, SEL*,GOR*) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*, SEL*,GOR*) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) owoc min 150g płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) herbata 250ml	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*, SEL*,GOR*) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*, SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc gotowany min 150g herbata 250ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g(GLU) Sos pieczarkowy 100g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g(GLU) Sos pieczarkowy 100g (GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g(GLU) Sos pieczarkowy 100g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g(GLU) Sos pieczarkowy 100g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g Sos mięsny duszony 150g (GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g Sos mięsny duszony 150g (GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g Sos mięsny duszony 150g (GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 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 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 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 2090 kcal Białko ogółem 73.05 g Tłuszcz 57.71 g Węglowodany ogółem 335.77 g Błonnik pokarmowy 32.25 g Sód 2034.66 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.85 g Glukoza 10.18 g Fruktოza 16.30 g Sacharoza 33.84 g Laktoza 24.22 g	Wartość energetyczna 2232 kcal Białko ogółem 73.25 g Tłuszcz 72.66 g Węglowodany ogółem 338.11 g Błonnik pokarmowy 33.78 g Sód 2110.91 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.82 g Glukoza 7.72 g Fruktოza 13.74 g Sacharoza 35.97 g Laktoza 24.22 g	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 70.00 g Tłuszcz 56.66 g Węglowodany ogółem 329.58 g Błonnik pokarmowy 50.41 g Sód 2305.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.86 g Glukoza 13.75 g Fruktοza 24.90 g Sacharoza 19.46 g Laktoza 13.56 g	Wartość energetyczna 2219 kcal Białko ogółem 81.86 g Tłuszcz 64.31 g Węglowodany ogółem 355.94 g Błonnik pokarmowy 55.21 g Sód 2625.90 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.77 g Glukoza 13.75 g Fruktοza 24.90 g Sacharoza 20.58 g Laktoza 13.57 g	Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 89.49 g Tłuszcz 64.85 g Węglowodany ogółem 334.22 g Błonnik pokarmowy 26.79 g Sód 2483.06 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.79 g Glukoza 8.19 g Fruktοza 14.11 g Sacharoza 35.47 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 89.49 g Tłuszcz 64.85 g Węglowodany ogółem 334.22 g Błonnik pokarmowy 26.79 g Sód 2483.06 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.79 g Glukoza 8.19 g Fruktοza 14.11 g Sacharoza 35.47 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2034 kcal Białko ogółem 70.92 g Tłuszcz 56.92 g Węglowodany ogółem 323.04 g Błonnik pokarmowy 30.23 g Sód 2263.66 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.48 g Glukoza 8.12 g Fruktοza 13.81 g Sacharoza 34.54 g Laktoza 3.93 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Posilek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
21.11.2023 WTOREK							
SNIADANIE	Jajka 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Sałata +pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Jajka 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Jajka 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Sałata +pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) owoc min 150g Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml IIŚN kefir 200g (MLE)	Jajka 1szt (JAJ) sos tatarski 20g(MLE) Sałata +pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml IIŚN kefir 200g (MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml owoc gotowany min 150g herbata 300 ml +cukier 10g
OBIAD	Zupa fasolowa z majerankiem 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) surówka z buraka i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU,JAJ) warzywa po grecku gotowane 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży b/skóry 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 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*)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sok owocowy 150g	Sok owocowy 150g	Sok pomidorowy 150g	Sok pomidorowy 150g	Sok owocowy 150g	Sok owocowy 150g	Sok owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 86.21 g Tłuszcz 71.40 g Węglowodany ogółem 343.32 g Błonnik pokarmowy 31.19 g Sód 2398.64 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.93 g Glukoza 8.13 g Fruktoza 16.50 g Sacharoza 34.76 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2199 kcal Białko ogółem 82.21 g Tłuszcz 66.23 g Węglowodany ogółem 332.39 g Błonnik pokarmowy 27.63 g Sód 2391.84 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.57 g Glukoza 8.13 g Fruktoza 16.50 g Sacharoza 34.08 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2158 kcal Białko ogółem 82.21 g Tłuszcz 60.39 g Węglowodany ogółem 343.57 g Błonnik pokarmowy 44.18 g Sód 2334.99 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.05 g Glukoza 13.09 g Fruktoza 26.92 g Sacharoza 25.20 g Laktoza 8.33 g	Wartość energetyczna 2363 kcal Białko ogółem 89.51 g Tłuszcz 67.32 g Węglowodany ogółem 374.49 g Błonnik pokarmowy 49.22 g Sód 2654.54 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.80 g Glukoza 13.09 g Fruktoza 26.92 g Sacharoza 26.16 g Laktoza 8.34 g	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 84.96 g Tłuszcz 63.39 g Węglowodany ogółem 347.97 g Błonnik pokarmowy 20.80 g Sód 1991.86 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.82 g Glukoza 6.18 g Fruktoza 12.25 g Sacharoza 47.88 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 84.96 g Tłuszcz 63.39 g Węglowodany ogółem 347.97 g Błonnik pokarmowy 20.80 g Sód 1991.86 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.82 g Glukoza 6.18 g Fruktoza 12.25 g Sacharoza 47.88 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2124 kcal Białko ogółem 73.90 g Tłuszcz 55.12 g Węglowodany ogółem 347.78 g Błonnik pokarmowy 24.64 g Sód 2218.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.84 g Glukoza 9.22 g Fruktoza 15.04 g Sacharoza 42.39 g Laktoza 0.09 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 20-29.11.2023 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	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
22.11.2023 SRODA							
SNIADANIE	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) owoc min 150g płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) owoc min 150g płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) owoc gotowany min 150g zupa na wywarze z jarzyn 400ml herbata 250ml
OBIAD	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 200g	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 200g	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka jarzynowa 50g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka jarzynowa 50g (MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka jarzynowa 50g (MLE) chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa 250ml (GLU)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka jarzynowa 50g (MLE) chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa 250ml (GLU) 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) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa 250ml (GLU)
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany nat 1szt (MLE)	Serek homogenizowany nat 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Biszkopty 40g (GLU, JAJ)
	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 100.65 g Tłuszcz 77.88 g Węglowodany ogółem 360.42 g Błonnik pokarmowy 30.23 g Sód 2954.31 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.10 g Glukoza 8.65 g Frukttoza 15.53 g Sacharoza 33.90 g Laktoza 39.58 g	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 100.65 g Tłuszcz 77.88 g Węglowodany ogółem 360.42 g Błonnik pokarmowy 30.23 g Sód 2954.31 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.10 g Glukoza 8.65 g Frukttoza 15.53 g Sacharoza 33.90 g Laktoza 39.58 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 82.71 g Tłuszcz 72.46 g Węglowodany ogółem 314.92 g Błonnik pokarmowy 48.46 g Sód 2856.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.13 g Glukoza 9.22 g Frukttoza 16.03 g Sacharoza 22.89 g Laktoza 7.19 g	Wartość energetyczna 2350 kcal Białko ogółem 90.01 g Tłuszcz 79.39 g Węglowodany ogółem 345.84 g Błonnik pokarmowy 53.50 g Sód 3175.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.88 g Glukoza 9.22 g Frukttoza 16.03 g Sacharoza 23.85 g Laktoza 7.20 g	Wartość energetyczna 2437 kcal Białko ogółem 95.87 g Tłuszcz 74.03 g Węglowodany ogółem 359.50 g Błonnik pokarmowy 22.75 g Sód 2690.61 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.19 g Glukoza 7.27 g Frukttoza 13.22 g Sacharoza 30.57 g Laktoza 35.43 g	Wartość energetyczna 2437 kcal Białko ogółem 95.87 g Tłuszcz 74.03 g Węglowodany ogółem 359.50 g Błonnik pokarmowy 22.75 g Sód 2690.61 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.19 g Glukoza 7.27 g Frukttoza 13.22 g Sacharoza 30.57 g Laktoza 35.43 g	Wartość energetyczna 2031 kcal Białko ogółem 67.39 g Tłuszcz 59.86 g Węglowodany ogółem 318.05 g Błonnik pokarmowy 21.47 g Sód 2644.56 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.99 g Glukoza 7.80 g Frukttoza 13.67 g Sacharoza 31.52 g Laktoza 0.10 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Posilek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
23.11.2023 CZWARTEK							
SNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	szynka wieprz. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc min 150g herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	szynka wieprz. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek kiszony+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc min 150g herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	szynka wieprz. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	szynka wieprz. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	szynka wieprz. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc gotowany min 150g herbata 250ml
OBIAD	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki 90g (GLU) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki 90g (GLU) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki 90g (GLU) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 150g (MLE)	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki 90g (GLU) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 150g (MLE)	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki 90g (GLU) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki 90g (GLU) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki 90g (GLU) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sałatka warzywna 100g	Sałatka warzywna 100g	Sałatka warzywna 100g	Sałatka warzywna 100g	Sałatka warzywna 100g	Sałatka warzywna 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 79.54 g Tłuszcz 54.59 g Węglowodany ogółem 336.90 g Błonnik pokarmowy 34.46 g Sód 2173.83 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.49 g Glukoza 8.48 g Frukttoza 16.40 g Sacharoza 32.00 g Laktoza 17.73 g	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 83.08 g Tłuszcz 54.71 g Węglowodany ogółem 322.86 g Błonnik pokarmowy 30.45 g Sód 2267.03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.97 g Glukoza 8.79 g Frukttoza 16.53 g Sacharoza 31.72 g Laktoza 17.73 g	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 81.71 g Tłuszcz 55.67 g Węglowodany ogółem 348.63 g Błonnik pokarmowy 51.70 g Sód 2179.21 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.35 g Glukoza 9.05 g Frukttoza 16.90 g Sacharoza 19.97 g Laktoza 7.06 g	Wartość energetyczna 2326 kcal Białko ogółem 89.01 g Tłuszcz 62.60 g Węglowodany ogółem 379.55 g Błonnik pokarmowy 56.74 g Sód 2498.76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.10 g Glukoza 9.05 g Frukttoza 16.90 g Sacharoza 20.93 g Laktoza 7.07 g	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 86.11 g Tłuszcz 57.79 g Węglowodany ogółem 328.30 g Błonnik pokarmowy 24.31 g Sód 2063.68 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.20 g Glukoza 8.03 g Frukttoza 13.83 g Sacharoza 29.59 g Laktoza 17.76 g	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 86.11 g Tłuszcz 57.79 g Węglowodany ogółem 328.30 g Błonnik pokarmowy 24.31 g Sód 2063.68 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.20 g Glukoza 8.03 g Frukttoza 13.83 g Sacharoza 29.59 g Laktoza 17.76 g	Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 71.15 g Tłuszcz 45.35 g Węglowodany ogółem 339.62 g Błonnik pokarmowy 24.97 g Sód 2080.74 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.78 g Glukoza 7.18 g Frukttoza 12.87 g Sacharoza 38.46 g Laktoza 0.11 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Posilek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
24.11.2023 PIĄTEK							
SNIADANIE	Marmolada 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Ser żółty 40g (MLE) sałata+ pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc min 150g herbata b/cukru 250ml IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Ser żółty 40g (MLE) sałata+ pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc min 150g herbata b/cukru 250ml IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Szynka drobiowa. 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc gotowany min 150g herbata 250ml
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej 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 (GLU) kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g (JAJ,MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g (JAJ,MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g (JAJ,MLE) papryka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g (JAJ,MLE) papryka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml III chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*)	Poledwica sopocka wieprz. 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Poledwica sopocka wieprz. 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) pomidor 50g herbata 250ml	Poledwica sopocka wieprz. 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)
	Wartość energetyczna 2321 kcal Białko ogółem 73.73 g Tłuszcz 75.46 g Węglowodany ogółem 351.22 g Błonnik pokarmowy 27.59 g Sód 1768.99 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.38 g Glukoza 6.84 g Fruktოza 13.57 g Sacharoza 29.39 g Laktoza 22.60 g	Wartość energetyczna 2314 kcal Białko ogółem 72.12 g Tłuszcz 79.57 g Węglowodany ogółem 342.34 g Błonnik pokarmowy 28.41 g Sód 1879.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.50 g Glukoza 6.94 g Fruktοza 12.88 g Sacharoza 31.89 g Laktoza 22.60 g	Wartość energetyczna 2132 kcal Białko ogółem 78.72 g Tłuszcz 75.86 g Węglowodany ogółem 303.77 g Błonnik pokarmowy 40.84 g Sód 2352.97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.26 g Glukoza 9.15 g Fruktοza 15.52 g Sacharoza 22.96 g Laktoza 13.56 g	Wartość energetyczna 2337 kcal Białko ogółem 86.02 g Tłuszcz 82.79 g Węglowodany ogółem 334.69 g Błonnik pokarmowy 45.88 g Sód 2672.52 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.01 g Glukoza 9.15 g Fruktοza 15.52 g Sacharoza 23.92 g Laktoza 13.57 g	Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 71.45 g Tłuszcz 63.63 g Węglowodany ogółem 345.66 g Błonnik pokarmowy 20.85 g Sód 2101.22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.70 g Glukoza 6.41 g Fruktοza 12.43 g Sacharoza 29.68 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 71.45 g Tłuszcz 63.63 g Węglowodany ogółem 345.66 g Błonnik pokarmowy 20.85 g Sód 2101.22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.70 g Glukoza 6.41 g Fruktοza 12.43 g Sacharoza 29.68 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 67.09 g Tłuszcz 51.64 g Węglowodany ogółem 333.77 g Błonnik pokarmowy 23.74 g Sód 2013.22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.21 g Glukoza 6.42 g Fruktοza 12.23 g Sacharoza 29.50 g Laktoza 0.06 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 20-29.11.2023 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	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDEZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
25.11.2023 SOBOTA							
SNIADANIE	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) Sałata +pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) Sałata +pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml <u>III</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) Sałata +pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml <u>III</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc min 150g herbata 250ml	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc gotowany min 150g herbata 250ml
OBIAD	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) surówka z buraka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) surówka z buraka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa 250ml (GLU)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa 250ml (GLU) <u>III</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*) Sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) Kawa zbożowa 250ml (GLU)
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)	Biszkopty 40g (GLU, JAJ)
	Wartość energetyczna 2544 kcal Białko ogółem 108.43 g Tłuszcz 73.11 g Węglowodany ogółem 379.16 g Błonnik pokarmowy 31.57 g Sód 3058.56 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.66 g Glukoza 5.82 g Fruktoza 12.00 g Sacharoza 42.42 g Laktoza 56.04 g	Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 95.94 g Tłuszcz 72.78 g Węglowodany ogółem 366.59 g Błonnik pokarmowy 31.76 g Sód 2547.01 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.42 g Glukoza 5.57 g Fruktoza 11.60 g Sacharoza 42.56 g Laktoza 38.19 g	Wartość energetyczna 2275 kcal Białko ogółem 88.85 g Tłuszcz 66.75 g Węglowodany ogółem 355.92 g Błonnik pokarmowy 48.91 g Sód 2732.70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.46 g Glukoza 7.29 g Fruktoza 15.10 g Sacharoza 24.89 g Laktoza 12.20 g	Wartość energetyczna 2480 kcal Białko ogółem 96.15 g Tłuszcz 73.68 g Węglowodany ogółem 386.84 g Błonnik pokarmowy 53.95 g Sód 3052.25 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.21 g Glukoza 7.29 g Fruktoza 15.10 g Sacharoza 25.85 g Laktoza 12.21 g	Wartość energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 98.52 g Tłuszcz 60.77 g Węglowodany ogółem 361.19 g Błonnik pokarmowy 24.35 g Sód 2607.81 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.17 g Glukoza 5.82 g Fruktoza 12.00 g Sacharoza 40.86 g Laktoza 38.19 g	Wartość energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 98.52 g Tłuszcz 60.77 g Węglowodany ogółem 361.19 g Błonnik pokarmowy 24.35 g Sód 2607.81 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.17 g Glukoza 5.82 g Fruktoza 12.00 g Sacharoza 40.86 g Laktoza 38.19 g	Wartość energetyczna 2122 kcal Białko ogółem 70.57 g Tłuszcz 56.20 g Węglowodany ogółem 351.51 g Błonnik pokarmowy 29.02 g Sód 2483.31 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.41 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 13.37 g Sacharoza 33.46 g Laktoza 0.09 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

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

Posilek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
26.11.2023 NIEDZIELA							
ŚNIADANIE	Ser żółty 40g (MLE) sałata+papryka 50g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Ser żółty 40g (MLE) sałata+papryka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Ser żółty 40g (MLE) papryka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Twarożek z natką 50g (MLE) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn400ml (GLU, MLE) owoc gotowany min 150g herbata 300 ml +cukier 10g
OBIAD	rosół z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	rosół z makaronem z natką pietruszki400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	rosół z makaronem z natką pietruszki400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: maślanka 200g (MLE)	rosół z makaronem z natką pietruszki400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: maślanka 200g (MLE)	rosół z makaronem z natką pietruszki400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	rosół z makaronem z natką pietruszki400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	rosół z makaronem z natką pietruszki400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) sałata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*)	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) sałata+ pomidor 50g herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) sałata+ pomidor 50g herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany nat 1szt (MLE)	Serek homogenizowany nat 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2412 kcal Białko ogółem 89.04 g Tłuszcz 93.34 g Węglowodany ogółem 318.43 g Błonnik pokarmowy 29.44 g Sód 2478.63 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.42 g Glukoza 10.47 g Fruktoza 17.13 g Sacharoza 33.34 g Laktoza 15.61 g	Wartość energetyczna 2402 kcal Białko ogółem 95.17 g Tłuszcz 89.08 g Węglowodany ogółem 318.33 g Błonnik pokarmowy 27.32 g Sód 1591.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.42 g Glukoza 8.41 g Fruktoza 14.58 g Sacharoza 33.32 g Laktoza 19.44 g	Wartość energetyczna 2305 kcal Białko ogółem 92.57 g Tłuszcz 94.62 g Węglowodany ogółem 291.21 g Błonnik pokarmowy 40.78 g Sód 2079.62 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.48 g Glukoza 9.49 g Fruktoza 16.08 g Sacharoza 13.95 g Laktoza 11.51 g	Wartość energetyczna 2510 kcal Białko ogółem 99.87 g Tłuszcz 101.55 g Węglowodany ogółem 322.13 g Błonnik pokarmowy 45.82 g Sód 2399.17 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.23 g Glukoza 9.49 g Fruktoza 16.08 g Sacharoza 14.91 g Laktoza 11.52 g	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 99.46 g Tłuszcz 82.86 g Węglowodany ogółem 302.12 g Błonnik pokarmowy 19.50 g Sód 1779.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.52 g Glukoza 7.28 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 31.21 g Laktoza 19.44 g	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 99.46 g Tłuszcz 82.86 g Węglowodany ogółem 302.12 g Błonnik pokarmowy 19.50 g Sód 1779.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.52 g Glukoza 7.28 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 31.21 g Laktoza 19.44 g	Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 75.21 g Tłuszcz 64.56 g Węglowodany ogółem 291.53 g Błonnik pokarmowy 21.71 g Sód 1835.71 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.79 g Glukoza 7.18 g Fruktoza 12.87 g Sacharoza 40.01 g Laktoza 0.09 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

Posilek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
27.11.2023 PONIEDZIAŁEK							
ŚNIADANIE	Południca drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ ogórek świeży 50g 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Południca drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ ogórek świeży b/skóry 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Południca drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ ogórek świeży 50g 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc min 150g herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Południca drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ ogórek świeży 50g 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc min 150g herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Południca drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc min 150g herbata 250ml	Południca drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc min 150g herbata 250ml	południca drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc gotowany min 150g herbata 250ml
OBIAD	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryz z jabłkiem 300g(MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryz z jabłkiem 300g(MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryz brązowy 200g Sos mięsny duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 150g	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryz brązowy 200g Sos mięsny duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 150g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) Ryz z jabłkiem 300g(MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) Ryz z jabłkiem 300g(MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) Ryz 200g Sos mięsny duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 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*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml
DODATKOWY POSIŁEK	Salatka warzywna 100g	Salatka warzywna 100g	Salatka warzywna 100g	Salatka warzywna 100g	Salatka warzywna 100g	Salatka warzywna 100g	sok pomidorowy 150g
	Wartość energetyczna 2354 kcal Białko ogółem 75.98 g Tłuszcz 67.62 g Węglowodany ogółem 377.05 g Błonnik pokarmowy 32.53 g Sód 2116.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.66 g Glukoza 10.01 g Frukttoza 22.93 g Sacharoza 47.54 g Laktoza 28.79 g	Wartość energetyczna 2357 kcal Białko ogółem 76.08 g Tłuszcz 67.67 g Węglowodany ogółem 377.65 g Błonnik pokarmowy 32.88 g Sód 2114.59 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.67 g Glukoza 10.26 g Frukttoza 23.33 g Sacharoza 47.54 g Laktoza 28.79 g	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 89.66 g Tłuszcz 61.03 g Węglowodany ogółem 361.40 g Błonnik pokarmowy 55.50 g Sód 2755.01 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.99 g Glukoza 10.22 g Frukttoza 16.72 g Sacharoza 19.14 g Laktoza 5.19 g	Wartość energetyczna 2445 kcal Białko ogółem 96.96 g Tłuszcz 67.96 g Węglowodany ogółem 392.32 g Błonnik pokarmowy 60.54 g Sód 3074.56 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.74 g Glukoza 10.22 g Frukttoza 16.72 g Sacharoza 20.10 g Laktoza 5.20 g	Wartość energetyczna 2279 kcal Białko ogółem 69.01 g Tłuszcz 64.78 g Węglowodany ogółem 367.37 g Błonnik pokarmowy 20.50 g Sód 1966.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.97 g Glukoza 9.60 g Frukttoza 22.53 g Sacharoza 43.54 g Laktoza 24.92 g	Wartość energetyczna 2279 kcal Białko ogółem 69.01 g Tłuszcz 64.78 g Węglowodany ogółem 367.37 g Błonnik pokarmowy 20.50 g Sód 1966.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.97 g Glukoza 9.60 g Frukttoza 22.53 g Sacharoza 43.54 g Laktoza 24.92 g	Wartość energetyczna 2043 kcal Białko ogółem 71.85 g Tłuszcz 45.16 g Węglowodany ogółem 351.32 g Błonnik pokarmowy 23.75 g Sód 2172.46 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9.61 g Glukoza 8.46 g Frukttoza 14.91 g Sacharoza 50.62 g Laktoza 0.06 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 20-29.11.2023 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	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
28.11.2023 wtorek							
ŚNIADANIE	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc min 150g herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g Herbata b/cukru 250ml IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Poładwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g herbata 250ml	Poładwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc min 150g herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc gotowany min 150g herbata 250ml
OBIAD	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z kiełbasą 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) owoc min 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IJK 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) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Poładwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Poładwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU,MLE)
	Wartość energetyczna 2394 kcal Białko ogółem 80.94 g Tłuszcz 78.98 g Węglowodany ogółem 356.84 g Błonnik pokarmowy 35.18 g Sód 3214.43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.75 g Glukoza 9.29 g Fruktoza 20.88 g Sacharoza 34.59 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2341 kcal Białko ogółem 87.84 g Tłuszcz 72.62 g Węglowodany ogółem 348.73 g Błonnik pokarmowy 30.22 g Sód 2290.94 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.80 g Glukoza 6.73 g Fruktoza 13.45 g Sacharoza 31.89 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 84.71 g Tłuszcz 65.44 g Węglowodany ogółem 336.86 g Błonnik pokarmowy 44.11 g Sód 2121.93 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.06 g Glukoza 12.74 g Fruktoza 24.57 g Sacharoza 19.13 g Laktoza 12.20 g	Wartość energetyczna 2398 kcal Białko ogółem 92.01 g Tłuszcz 72.37 g Węglowodany ogółem 367.78 g Błonnik pokarmowy 49.15 g Sód 2441.48 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.81 g Glukoza 12.74 g Fruktoza 24.57 g Sacharoza 20.09 g Laktoza 12.21 g	Wartość energetyczna 2375 kcal Białko ogółem 91.27 g Tłuszcz 72.98 g Węglowodany ogółem 353.63 g Błonnik pokarmowy 27.83 g Sód 2339.99 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.04 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 13.74 g Sacharoza 32.81 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 2375 kcal Białko ogółem 91.27 g Tłuszcz 72.98 g Węglowodany ogółem 353.63 g Błonnik pokarmowy 27.83 g Sód 2339.99 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.04 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 13.74 g Sacharoza 32.81 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 2086 kcal Białko ogółem 74.87 g Tłuszcz 63.93 g Węglowodany ogółem 317.68 g Błonnik pokarmowy 26.19 g Sód 2255.33 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.31 g Glukoza 8.69 g Fruktoza 14.73 g Sacharoza 33.73 g Laktoza 0.46 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

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

Posilek	PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ELIMINACYJNA BEZMLECZNA
29.11.2023sroda							
ŚNIADANIE	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ papryka 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) herbata 250ml	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) herbata 250ml	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ papryka 50g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) herbata 250ml	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) herbata 250ml	Poledwica z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml herbata 250ml
OBIAD	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie 250g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g owoc min 150g kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie 250g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g owoc min 150g kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie 250g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g owoc min 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie 250g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g owoc min 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Pierogi ruskie 250g (GLU, MLE) Marchewka gotowana 150g (GLU) owoc min 150g kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Pierogi ruskie 250g (GLU, MLE) Marchewka gotowana 150g (GLU) owoc min 150g kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g sos mięsny 150g (GLU) Marchewka gotowana 150g (GLU) owoc gotowany min 150g kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony + sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony + sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 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*)	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony + sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło 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 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło 15g (MLE) herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sok owocowy 150g	Sok owocowy 150g	Sok pomidorowy 150g	Sok pomidorowy 150g	Sok owocowy 150g	Sok owocowy 150g	Sok owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2227 kcal Białko ogółem 78.02 g Tłuszcz 55.90 g Węglowodany ogółem 367.01 g Błonnik pokarmowy 28.64 g Sód 3427.89 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.96 g Glukoza 10.88 g Fruktoza 11.13 g Sacharoza 32.78 g Laktoza 25.74 g	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 78.23 g Tłuszcz 56.38 g Węglowodany ogółem 384.72 g Błonnik pokarmowy 31.45 g Sód 3085.49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.01 g Glukoza 10.88 g Fruktoza 19.48 g Sacharoza 36.27 g Laktoza 25.74 g	Wartość energetyczna 2236 kcal Białko ogółem 74.55 g Tłuszcz 54.64 g Węglowodany ogółem 385.73 g Błonnik pokarmowy 49.05 g Sód 3691.65 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8.12 g Glukoza 11.30 g Fruktoza 19.68 g Sacharoza 20.67 g Laktoza 10.27 g	Wartość energetyczna 2441 kcal Białko ogółem 81.85 g Tłuszcz 61.57 g Węglowodany ogółem 416.65 g Błonnik pokarmowy 54.09 g Sód 4011.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9.87 g Glukoza 11.30 g Fruktoza 19.68 g Sacharoza 21.63 g Laktoza 10.28 g	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 75.00 g Tłuszcz 53.74 g Węglowodany ogółem 375.35 g Błonnik pokarmowy 23.11 g Sód 2847.54 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.63 g Glukoza 8.15 g Fruktoza 13.92 g Sacharoza 42.45 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 75.00 g Tłuszcz 53.74 g Węglowodany ogółem 375.35 g Błonnik pokarmowy 23.11 g Sód 2847.54 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.63 g Glukoza 8.15 g Fruktoza 13.92 g Sacharoza 42.45 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 68.36 g Tłuszcz 46.82 g Węglowodany ogółem 343.11 g Błonnik pokarmowy 25.15 g Sód 2129.35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.63 g Glukoza 8.35 g Fruktoza 13.87 g Sacharoza 50.61 g Laktoza 0.09 g

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk