

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (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)
23.01.2025 czwartek							
SNIADANIE	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+ sałata 100g chleb pszenny 100g(GLU.) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor + sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/c 250ml owoc 1szt <u>IJK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 40g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/c 250ml owoc 1szt <u>IJK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 40g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor + sałata 100g chleb pszenny 100g(GLU.) Margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 10g chleb pszenny 100g(GLU.) Margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 100g(GLU.) masło ekstra 15g (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml Podwieczorek: Mandarynki 1 szt.	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml Podwieczorek: Mandarynki 1 szt.	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 100g(GLU) Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 100g(GLU) Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IJK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Polędwica 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	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g
	Wartość energetyczna 2444 kcal Białko ogółem 76.18 g Tłuszcz 63.20 g Węglowodany ogółem 382.82 g Błonnik pokarmowy 27.74 g Sód 2090.69 mg Sól 5.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.39 g Glukoza 9.70 g Fruktoza 22.63 g Sacharoza 58.55 g Laktoza 35.12 g	Wartość energetyczna 2596 kcal Białko ogółem 90.68 g Tłuszcz 63.61 g Węglowodany ogółem 403.47 g Błonnik pokarmowy 22.31 g Sód 2097.77 mg Sól 5.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.55 g Glukoza 9.70 g Fruktoza 22.63 g Sacharoza 49.56 g Laktoza 52.97 g	Wartość energetyczna 2408 kcal Białko ogółem 94.33 g Tłuszcz 63.03 g Węglowodany ogółem 374.45 g Błonnik pokarmowy 47.35 g Sód 2797.69 mg Sól 6.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.07 g Glukoza 8.41 g Fruktoza 13.14 g Sacharoza 20.00 g Laktoza 10.61 g	Wartość energetyczna 2601 kcal Białko ogółem 102.43 g Tłuszcz 70.36 g Węglowodany ogółem 400.11 g Błonnik pokarmowy 51.55 g Sód 3215.89 mg Sól 7.28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.71 g Glukoza 8.41 g Fruktoza 13.14 g Sacharoza 20.83 g Laktoza 10.63 g	Wartość energetyczna 2393 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 56.30 g Węglowodany ogółem 424.67 g Błonnik pokarmowy 20.54 g Sód 1909.49 mg Sól 4.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g Glukoza 11.78 g Fruktoza 24.00 g Sacharoza 78.93 g Laktoza 28.47 g	Wartość energetyczna 2393 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 56.30 g Węglowodany ogółem 424.67 g Błonnik pokarmowy 20.54 g Sód 1909.49 mg Sól 4.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g Glukoza 11.78 g Fruktoza 24.00 g Sacharoza 78.93 g Laktoza 28.47 g	Wartość energetyczna 2393 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 56.30 g Węglowodany ogółem 424.67 g Błonnik pokarmowy 20.54 g Sód 1909.49 mg Sól 4.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g Glukoza 11.78 g Fruktoza 24.00 g Sacharoza 78.93 g Laktoza 28.47 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10.GOR-gorzyczka 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. LUB-lubin 14. MIĘ- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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)
24.01.2025 piątek							
SNIADANIE	Marmolada 50g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g(MLE)	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g(MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml(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 z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*)	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Drożdżówka 50g (GLU, MLE)	Drożdżówka 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 2317 kcal Białko ogółem 90.08 g Tłuszcz 78.02 g Węglowodany ogółem 326.85 g Błonnik pokarmowy 26.03 g Sód 2436.32 mg Sól 6.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.61 g Glukoza 7.61 g Fruktოza 14.47 g Sacharoza 29.03 g Laktoza 20.45 g	Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 88.23 g Tłuszcz 64.77 g Węglowodany ogółem 332.65 g Błonnik pokarmowy 19.43 g Sód 2339.82 mg Sól 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.41 g Glukoza 7.61 g Fruktοza 14.47 g Sacharoza 27.08 g Laktoza 20.40 g	Wartość energetyczna 2333 kcal Białko ogółem 91.32 g Tłuszcz 76.61 g Węglowodany ogółem 341.42 g Błonnik pokarmowy 45.06 g Sód 2578.55 mg Sól 6.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.59 g Glukoza 10.58 g Fruktοza 21.45 g Sacharoza 18.09 g Laktoza 6.54 g	Wartość energetyczna 2526 kcal Białko ogółem 99.42 g Tłuszcz 83.94 g Węglowodany ogółem 367.08 g Błonnik pokarmowy 49.26 g Sód 2996.75 mg Sól 7.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.23 g Glukoza 10.58 g Fruktοza 21.45 g Sacharoza 18.92 g Laktoza 6.56 g	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 89.55 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 348.02 g Błonnik pokarmowy 21.67 g Sód 2447.91 mg Sól 6.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.21 g Glukoza 8.26 g Fruktοza 14.32 g Sacharoza 28.76 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 89.55 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 348.02 g Błonnik pokarmowy 21.67 g Sód 2447.91 mg Sól 6.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.21 g Glukoza 8.26 g Fruktοza 14.32 g Sacharoza 28.76 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 77.07 g Tłuszcz 58.00 g Węglowodany ogółem 378.67 g Błonnik pokarmowy 25.10 g Sód 2298.51 mg Sól 5.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.94 g Glukoza 10.03 g Fruktοza 15.12 g Sacharoza 65.73 g Laktoza 0.15 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10.GOR-gorzyczka 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. LUB-lubin 14. MIE- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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)
25.01.2025 sobota							
SNIADANIE	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+ sałata 100g chleb pszenny 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 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/c 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR)	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/c 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR)	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor + sałata 100g chleb pszenny 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 100g chleb pszenny 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*) chleb pszenny 100g (GLU,.) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Pieczywo chrupkie 40g	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Pieczywo chrupkie 40g	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml (GLU, MLE)	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g
	Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 91.86 g Tłuszcz 50.04 g Węglowodany ogółem 330.39 g Błonnik pokarmowy 27.15 g Sód 2309.52 mg Sól 5.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.92 g Glukoza 8.78 g Fruktoza 15.85 g Sacharoza 42.67 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktoza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 87.31 g Tłuszcz 44.32 g Węglowodany ogółem 340.65 g Błonnik pokarmowy 40.99 g Sód 2373.20 mg Sól 5.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.04 g Glukoza 10.70 g Fruktoza 20.76 g Sacharoza 26.74 g Laktoza 13.26 g	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 95.41 g Tłuszcz 51.65 g Węglowodany ogółem 366.35 g Błonnik pokarmowy 45.19 g Sód 2791.40 mg Sól 6.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.68 g Glukoza 10.70 g Fruktoza 20.76 g Sacharoza 27.57 g Laktoza 13.28 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktoza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktoza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 69.64 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 322.28 g Błonnik pokarmowy 28.10 g Sód 2342.24 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.52 g Glukoza 9.35 g Fruktoza 14.36 g Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10. GOR-gorzyczka 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. LUB-lubin 14. MIE- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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 PÓBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
26.01.2025 niedziela							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka konserwowa 50g + sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor + Sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka konserwowa 50g +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka konserwowa 50g +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) Margaryna miękka 15g (MLE) Pomidor + sałata 100g Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) Margaryna miękka 15g (MLE) Pomidor + sałata 100g Kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Buraczki gotowane 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: mandarynki 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: mandarynki 1 szt.	Ryżowa z natką pietruszki 400ml (SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Buraczki gotowane 150g kompot 250ml	Ryżowa z natką pietruszki 400ml (SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Buraczki gotowane 150g kompot 250ml	Ryżowa z natką pietruszki 400ml (SEL) pulpet wieprzowy gotowany 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Jaja 1szt. (JAJ) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Jaja 1szt. (JAJ) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Jaja 1szt. (JAJ) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Jaja 1szt. (JAJ) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Poędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Poędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Poędwica 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 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Biszkopty 40g
	Wartość energetyczna 2496 kcal Białko ogółem 92.53 g Tłuszcz 75.75 g Węglowodany ogółem 376.97 g Błonnik pokarmowy 33.58 g Sód 2656.36 mg Sól 6.33 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.75 g Glukoza 7.69 g Fruktოza 13.63 g Sacharoza 39.87 g Laktoza 26.21 g	Wartość energetyczna 2534 kcal Białko ogółem 94.73 g Tłuszcz 75.75 g Węglowodany ogółem 382.77 g Błonnik pokarmowy 26.98 g Sód 2546.36 mg Sól 6.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.69 g Glukoza 7.69 g Fruktοza 13.63 g Sacharoza 37.87 g Laktoza 26.21 g	Wartość energetyczna 2255 kcal Białko ogółem 86.27 g Tłuszcz 74.57 g Węglowodany ogółem 349.86 g Błonnik pokarmowy 56.42 g Sód 2943.59 mg Sól 6.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.30 g Glukoza 10.66 g Fruktοza 20.61 g Sacharoza 20.81 g Laktoza 10.35 g	Wartość energetyczna 2448 kcal Białko ogółem 94.37 g Tłuszcz 81.90 g Węglowodany ogółem 375.64 g Błonnik pokarmowy 60.62 g Sód 3361.79 mg Sól 7.68 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g Glukoza 10.66 g Fruktοza 20.61 g Sacharoza 21.64 g Laktoza 10.37 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 84.98 g Tłuszcz 60.84 g Węglowodany ogółem 352.61 g Błonnik pokarmowy 25.16 g Sód 2810.66 mg Sól 7.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g Glukoza 7.02 g Fruktοza 12.82 g Sacharoza 34.72 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 84.98 g Tłuszcz 60.84 g Węglowodany ogółem 352.61 g Błonnik pokarmowy 25.16 g Sód 2810.66 mg Sól 7.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g Glukoza 7.02 g Fruktοza 12.82 g Sacharoza 34.72 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 72.04 g Tłuszcz 53.68 g Węglowodany ogółem 317.80 g Błonnik pokarmowy 24.27 g Sód 2502.86 mg Sól 6.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.63 g Glukoza 7.59 g Fruktοza 13.32 g Sacharoza 35.67 g Laktoza 0.53 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10.GOR-gorzyczka 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. LUB-lubin 14. MIĘ- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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)
27.01.2025 poniedziałek							
ŚNIADANIE	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g(JAJ)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g(JAJ)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) herbata 300 ml +cukier 10g owoc 1szt
OBIAD	Barszcz ukraiński (SEL) 400ml Sos pieczarkowy 150g (GLU, MLE) kasza gryczana 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natka pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (drobiowy) 150g (GLU) kasza jęczmienna 200g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Barszcz ukraiński (SEL) 400ml Sos pieczarkowy 150g (GLU, MLE) kasza gryczana 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Barszcz ukraiński (SEL) 400ml Sos pieczarkowy 150g (GLU, MLE) kasza gryczana 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa wielowarzywna czysta z natka pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (drobiowy) 150g ziemniaki z koperkiem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natka pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (drobiowy) 150g ziemniaki z koperkiem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natka pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (drobiowy) 150g ziemniaki z koperkiem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Parówka wieprzowa 60g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) Sałatka szwedzka 100g (GOR) ketchup 50g(SEL) pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Parówka wieprzowa 60g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pomidor 100g ketchup 50g(SEL) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) Sałatka szwedzka 100g (GOR) chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) Sałatka szwedzka 100g (GOR) chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	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 2098 kcal Białko ogółem 91.86 g Tłuszcz 50.04 g Węglowodany ogółem 330.39 g Błonnik pokarmowy 27.15 g Sód 2309.52 mg Sól 5.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.92 g Glukoza 8.78 g Fruktaza 15.85 g Sacharoza 42.67 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktaza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 1946 kcal Białko ogółem 87.31 g Tłuszcz 44.32 g Węglowodany ogółem 316.79 g Błonnik pokarmowy 40.99 g Sód 2373.20 mg Sól 5.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.04 g Glukoza 10.70 g Fruktaza 20.76 g Sacharoza 26.74 g Laktoza 13.26 g	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 95.41 g Tłuszcz 51.65 g Węglowodany ogółem 342.45 g Błonnik pokarmowy 45.19 g Sód 2791.40 mg Sól 6.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.68 g Glukoza 10.70 g Fruktaza 20.76 g Sacharoza 27.57 g Laktoza 13.28 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktaza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktaza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 69.64 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 322.28 g Błonnik pokarmowy 28.10 g Sód 2342.24 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.52 g Glukoza 9.35 g Fruktaza 14.36 g Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10.GOR-gorzyczka 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. LUB-lubin 14. MIE- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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)
28.01.2025 wtorek							
SNIADANIE	Twarożek z natką 50g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) pomidor+sałata 100g Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Pomidor + sałata 100g Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE)pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Pomidor + sałata 100g Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE)pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE)pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE)pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Pomidor + sałata 100g Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE)pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Pomidor + sałata 100g Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20g	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20g	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ogórek kiszony 100g 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 drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ogórek kiszony 100g 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 drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 200g
	Wartość energetyczna 2409 kcal Białko ogółem 111.08 g Tłuszcz 75.91 g Węglowodany ogółem 331.94 g Błonnik pokarmowy 24.73 g Sód 2291.62 mg Sól 5.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.91 g Glukoza 4.41 g Fruktaza 5.48 g Sacharaza 25.53 g Laktoza 43.08 g	Wartość energetyczna 2440 kcal Białko ogółem 111.22 g Tłuszcz 73.87 g Węglowodany ogółem 343.36 g Błonnik pokarmowy 21.54 g Sód 2079.70 mg Sól 5.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.38 g Glukoza 4.04 g Fruktaza 5.18 g Sacharaza 24.09 g Laktoza 42.76 g	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 97.67 g Tłuszcz 66.52 g Węglowodany ogółem 314.62 g Błonnik pokarmowy 39.70 g Sód 2476.18 mg Sól 6.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.38 g Glukoza 4.60 g Fruktaza 4.76 g Sacharaza 17.43 g Laktoza 11.00 g	Wartość energetyczna 2364 kcal Białko ogółem 105.77 g Tłuszcz 73.85 g Węglowodany ogółem 340.28 g Błonnik pokarmowy 43.90 g Sód 2894.38 mg Sól 7.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.02 g Glukoza 4.60 g Fruktaza 4.76 g Sacharaza 18.26 g Laktoza 11.02 g	Wartość energetyczna 2177 kcal Białko ogółem 94.34 g Tłuszcz 61.98 g Węglowodany ogółem 321.56 g Błonnik pokarmowy 20.37 g Sód 2246.85 mg Sól 5.47 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.18 g Glukoza 4.04 g Fruktaza 5.18 g Sacharaza 24.09 g Laktoza 24.85 g	Wartość energetyczna 2177 kcal Białko ogółem 94.34 g Tłuszcz 61.98 g Węglowodany ogółem 321.56 g Błonnik pokarmowy 20.37 g Sód 2246.85 mg Sól 5.47 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.18 g Glukoza 4.04 g Fruktaza 5.18 g Sacharaza 24.09 g Laktoza 24.85 g	Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 77.07 g Tłuszcz 58.00 g Węglowodany ogółem 378.67 g Błonnik pokarmowy 25.10 g Sód 2298.51 mg Sól 5.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.94 g Glukoza 10.03 g Fruktaza 15.12 g Sacharaza 65.73 g Laktoza 0.15 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10. GOR-gorzecza 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. FUR-hibin 14. MIE- miazgiaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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)
29.01.2025 środa							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) papryka + sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) papryka + sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE)Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 40g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) papryka + sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE)płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 40g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) Margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) Margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE)Herbat a 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) 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) Gulasz drobiowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kiwi 1szt	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kiwi 1szt	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)Gulasz drobiowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)Gulasz drobiowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw 150gkompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)Gulasz drobiowy 150g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw 150g kompot 250ml
KOLACJA	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt naturalny 1szt.	Jogurt naturalny 1szt.	Jogurt naturalny 1szt.	Jogurt naturalny 1szt.	Jogurt naturalny 1szt.	Jogurt naturalny 1szt.	Biszkopty 40g
	Wartość energetyczna 2383 kcal Białko ogółem 81.86 g Tłuszcz 68.82 g Węglowodany ogółem 358.90 g Błonnik pokarmowy 32.88 g Sód 1352.63 mg Sól 3.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.19 g Glukoza 11.93 g Fruktoza 24.74 g Sacharoza 34.03 g Laktoza 18.75 g	Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 73.14 g Tłuszcz 64.83 g Węglowodany ogółem 354.36 g Błonnik pokarmowy 23.09 g Sód 1659.73 mg Sól 4.13 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.08 g Glukoza 10.99 g Fruktoza 22.87 g Sacharoza 34.02 g Laktoza 18.78 g	Wartość energetyczna 1964 kcal Białko ogółem 74.03 g Tłuszcz 59.09 g Węglowodany ogółem 304.79 g Błonnik pokarmowy 50.88 g Sód 2334.43 mg Sól 5.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.91 g Glukoza 11.70 g Fruktoza 17.52 g Sacharoza 20.35 g Laktoza 2.94 g	Wartość energetyczna 21487 kcal Białko ogółem 82.13 g Tłuszcz 66.42 g Węglowodany ogółem 330.45 g Błonnik pokarmowy 55.08 g Sód 2752.63 mg Sól 6.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.55 g Glukoza 11.70 g Fruktoza 17.52 g Sacharoza 21.18 g Laktoza 2.96 g	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 73.06 g Tłuszcz 61.45 g Węglowodany ogółem 354.30 g Błonnik pokarmowy 23.09 g Sód 1667.53 mg Sól 4.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.89 g Glukoza 10.99 g Fruktoza 22.87 g Sacharoza 34.02 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 73.06 g Tłuszcz 61.45 g Węglowodany ogółem 354.30 g Błonnik pokarmowy 23.09 g Sód 1667.53 mg Sól 4.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.89 g Glukoza 10.99 g Fruktoza 22.87 g Sacharoza 34.02 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 72.04 g Tłuszcz 53.68 g Węglowodany ogółem 317.80 g Błonnik pokarmowy 24.27 g Sód 2502.86 mg Sól 6.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.63 g Glukoza 7.59 g Fruktoza 13.32 g Sacharoza 35.67 g Laktoza 0.53 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10. GOR-gorzecza 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. IUR-lobin 14. MIF- miazgi *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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)
30.01.2025 czwartek							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor + sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 100g(GLU,) pomidor + sałata 100g masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor + sałata 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor + sałata 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE)Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU,) pomidor + sałata 100g margaryna miękka 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU,) pomidor + sałata 100g margaryna miękka 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml herbata 300 ml +cukier 10g owoc 1szt
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczerek: Kiwi 1szt	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczerek: Kiwi 1szt	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy 50g (SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU)masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g Herbata 250ml	Paszтет drobiowy 50g (SEL) pieczywo pszenne 100g (GLU)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g Herbata b/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g 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 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,)margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g	Mus owocowy 200g
	Wartość energetyczna 2239 kcal Białko ogółem 88.39 g Tłuszcz 60.04 g Węglowodany ogółem 345.05 g Błonnik pokarmowy 26.14 g Sód 2253.04 mg Sól 5.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.05 g Glukoza 5.28 g Frukttoza 11.52 g Sacharoza 27.78 g Laktoza 25.98 g	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 84.99 g Tłuszcz 56.08 g Węglowodany ogółem 349.27 g Błonnik pokarmowy 19.50 g Sód 2079.11 mg Sól 5.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.62 g Glukoza 5.53 g Frukttoza 11.92 g Sacharoza 32.37 g Laktoza 16.58 g	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 79.91 g Tłuszcz 47.08 g Węglowodany ogółem 338.61 g Błonnik pokarmowy 41.40 g Sód 2194.66 mg Sól 5.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.55 g Glukoza 8.25 g Frukttoza 18.50 g Sacharoza 16.74 g Laktoza 7.10 g	Wartość energetyczna 2210 kcal Białko ogółem 88.31 g Tłuszcz 54.41 g Węglowodany ogółem 364.27 g Błonnik pokarmowy 45.60 g Sód 2612.86 mg Sól 6.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.19 g Glukoza 8.25 g Frukttoza 18.50 g Sacharoza 17.57 g Laktoza 7.12 g	Wartość energetyczna 2160 kcal Białko ogółem 93.35 g Tłuszcz 54.58 g Węglowodany ogółem 336.03 g Błonnik pokarmowy 19.02 g Sód 2371.73 mg Sól 5.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.44 g Glukoza 4.93 g Frukttoza 10.30 g Sacharoza 18.13 g Laktoza 25.98 g	Wartość energetyczna 2161 kcal Białko ogółem 91.75 g Tłuszcz 54.58 g Węglowodany ogółem 336.03 g Błonnik pokarmowy 19.02 g Sód 2371.73 mg Sól 5.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.44 g Glukoza 4.93 g Frukttoza 10.30 g Sacharoza 18.13 g Laktoza 25.98 g	Wartość energetyczna 2003 kcal Białko ogółem 75.90 g Tłuszcz 45.96 g Węglowodany ogółem 335.41 g Błonnik pokarmowy 21.85 g Sód 2199.74 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.84 g Glukoza 5.50 g Frukttoza 10.80 g Sacharoza 25.99 g Laktoza 1.16 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10. GOR-gorzecza 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. FUR-hibin 14. MIF- miazczki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (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)
31.01.2025 piątek							
SNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony+sałata pieczywo mieszane 100g(GLU masło ekstra 15g (MLE) makaron na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) makaron na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE)makaron na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) makaron 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 (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Zupa krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Zupa krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g(GLU masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i jajkiem 50g(JAJ)	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 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	Pieczywo chrupkie 40g	Pieczywo chrupkie 40g	Pieczywo chrupkie 40g	Pieczywo chrupkie 40g
	Wartość energetyczna 2407 kcal Białko ogółem 87.28 g Tłuszcz 79.77 g Węglowodany ogółem 355.10 g Błonnik pokarmowy 42.22 g Sód 1889.76 mg Sól 4.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.66 g Glukoza 7.03 g Fruktოza 14.05 g Sacharoza 34.58 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 2449 kcal Białko ogółem 83.15 g Tłuszcz 82.64 g Węglowodany ogółem 362.23 g Błonnik pokarmowy 32.36 g Sód 1883.56 mg Sól 4.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.55 g Glukoza 7.29 g Fruktοza 13.19 g Sacharoza 34.74 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 2234 kcal Białko ogółem 82.45 g Tłuszcz 75.91 g Węglowodany ogółem 332.03 g Błonnik pokarmowy 57.56 g Sód 2618.22 mg Sól 6.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.54 g Glukoza 11.00 g Fruktοza 23.05 g Sacharoza 20.93 g Laktoza 7.07 g	Wartość energetyczna 2427 kcal Białko ogółem 90.55 g Tłuszcz 83.24 g Węglowodany ogółem 357.69 g Błonnik pokarmowy 61.76 g Sód 3036.42 mg Sól 7.55 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.18 g Glukoza 11.00 g Fruktοza 23.05 g Sacharoza 21.76 g Laktoza 7.09 g	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 83.55 g Tłuszcz 74.68 g Węglowodany ogółem 385.54 g Błonnik pokarmowy 25.90 g Sód 1711.86 mg Sól 4.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.15 g Glukoza 8.81 g Fruktοza 13.86 g Sacharoza 67.99 g Laktoza 22.21 g	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 83.55 g Tłuszcz 74.68 g Węglowodany ogółem 385.54 g Błonnik pokarmowy 25.90 g Sód 1711.86 mg Sól 4.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.15 g Glukoza 8.81 g Fruktοza 13.86 g Sacharoza 67.99 g Laktoza 22.21 g	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 69.64 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 322.28 g Błonnik pokarmowy 28.10 g Sód 2342.24 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.52 g Glukoza 9.35 g Fruktοza 14.36 g Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10. GOR-gorzecza 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. FUR-hibin 14. MIF- miazczki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

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)
01.02.2025 sobota							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + papryka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU,)masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,)masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + papryka 100g chleb razowy 100g (GLU,)masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250mlowoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU, SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + papryka 100g chleb razowy 100g (GLU,)masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250mlowoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU, SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ma400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g kotlet mielony wieprzowy 100g(GLU, JAJ) Buraczki duszone 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Buraczki duszone 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 100% 200g	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 100% 200g	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Buraczki duszone 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Buraczki duszone 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,)margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,)margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g)	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g
	Wartość energetyczna 2254 kcal Biało ogółem 95.16 g Tłuszcz 84.49 g Węglowodany ogółem 289.25 g Błonnik pokarmowy 21.33 g Sód 1896.20 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.40 g Glukoza 6.69 g Fruktოza 13.22 g Sacharoza 31.58 g Laktoza	Wartość energetyczna 2292 kcal Biało ogółem 97.36 g Tłuszcz 84.49 g Węglowodany ogółem 295.05 g Błonnik pokarmowy 14.73 g Sód 1786.20 mg Sól 4.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.34 g Glukoza 6.69 g Fruktοza 13.22 g Sacharoza 29.58 g Laktoza	Wartość energetyczna 2173 kcal Biało ogółem 91.78 g Tłuszcz 88.25 g Węglowodany ogółem 270.63 g Błonnik pokarmowy 35.44 g Sód 2243.09 mg Sól 5.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.69 g Glukoza 8.86 g Fruktοza 14.90 g Sacharoza 12.58 g Laktoza	Wartość energetyczna 2366 kcal Biało ogółem 99.88 g Tłuszcz 95.58 g Węglowodany ogółem 296.29 g Błonnik pokarmowy 39.64 g Sód 2661.29 mg Sól 6.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.33 g Glukoza 8.86 g Fruktοza 14.90 g Sacharoza 13.41 g Laktoza	Wartość energetyczna 2182 kcal Biało ogółem 95.13 g Tłuszcz 73.90 g Węglowodany ogółem 293.43 g Błonnik pokarmowy 14.46 g Sód 1976.38 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g Glukoza 6.66 g Fruktοza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza	Wartość energetyczna 2182 kcal Biało ogółem 95.13 g Tłuszcz 73.90 g Węglowodany ogółem 293.43 g Błonnik pokarmowy 14.46 g Sód 1976.38 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g Glukoza 6.66 g Fruktοza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza	Wartość energetyczna 2170 kcal Biało ogółem 83.03 g Tłuszcz 65.41 g Węglowodany ogółem 323.35 g Błonnik pokarmowy 17.97 g Sód 1826.88 mg Sól 4.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.65 g Glukoza 8.43 g Fruktοza 14.02 g Sacharoza 66.45 g Laktoza 0.12 g

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10. GOR-gorzecza 11. SEZ-sezam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. FUR-hibin 14. MIF- miazgki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.01. – 01.02.2025 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

	20.72 g	20.72 g	13.50 g	13.52 g	20.34 g	20.34 g	
--	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--

Alergeny: 1. GLU-gluten 2. SKO-skorupiaki 3. JAJ-jaja 4. RYB-ryby 5. ORZ-orzeszki ziemne 6. SOJ-ziarna soi 7. MLE mleko i produkty mleczne 8. ORZ- orzechy z drzew orzechowych 9. SEL- seler 10. GOR-orzechy 11. SEZ-szlam 12. SO2-dwutlenek siarki 13. FUR-łubin 14. MIF- mączki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów