

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w

| 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)  |
|-----------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>24.11.2024 niedziela</b> |  |  |   |   |  |  |   |
| ŚNIADANIE                   | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor+sałata 100g<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br><br>masło ekstra 15g (MLE)<br>kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor+ sałata 100g<br>chleb pszenny 100g(GLU,) masło ekstra 15g (MLE)<br>kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor + sałata 100g<br>chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE)<br>zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU)<br>Herbata b/c 250ml<br>owoc 1szt<br>IIK kefir naturalny 200g (MLE)  | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor+sałata 100g<br>chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE)<br>zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU)<br>Herbata b/c 250ml<br>owoc 1szt<br>IIK kefir naturalny 200g (MLE)  | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor + sałata 100g<br>chleb pszenny 100g(GLU,) Margaryna miękka 15g (MLE)<br>kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 10g<br>chleb pszenny 100g(GLU,) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>chleb pszenny 100g(GLU,) masło ekstra 15g (MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   |
| OBIAD                       | Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml( MLE,SEL)<br>kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>Sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>kompot 250ml  | Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml( MLE,SEL)<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>kompot 250ml   | Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml( MLE,SEL)<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>Sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek:mandarynki 1 szt.   | Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml( MLE,SEL)<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>Sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek: mandarynki 1 szt.  | Ryżowa z natką pietruszki 400ml ( SEL)<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>kompot 250ml   | Ryżowa z natką pietruszki 400ml ( SEL)<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>kompot 250ml   | Ryżowa z natką pietruszki 400ml ( SEL)<br>pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>marchewka gotowana 150g (GLU)<br>kompot 250ml  |
| KOLACJA                     | Ser żółty 50g (MLE)<br>pomidor 100g<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 250ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 250ml  | Ser żółty 50g (MLE)<br>pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml  | Ser żółty 50g (MLE)<br>pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml<br>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*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE)<br>pomidor 100g<br>Herbata 250ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE)<br>pomidor 100g<br>Herbata 250ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 250ml   |
| DODATKOWY POSILEK           | Mus owocowo- warzywny 150g   | Mus owocowo- warzywny 150g   | Mus owocowo- warzywny 150g  | Mus owocowo- warzywny 150g  | Mus owocowo- warzywny 150g   | Mus owocowo- warzywny 150g   | Biszkopty 40g   |
|                             | Wartość energetyczna 2239 kcal<br>Białko ogółem 88.39 g<br>Tłuszcz 60.04 g<br>Węglowodany ogółem 345.05 g<br>Błonnik pokarmowy 26.14 g<br>Sód 2253.04 mg<br>Sól 5.50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.05 g<br>Glukoza 5.28 g<br>Fruktoza 11.52 g<br>Sacharoza 27.78 g<br>Laktoza 25.98 g | Wartość energetyczna 2193 kcal<br>Białko ogółem 84.99 g<br>Tłuszcz 56.08 g<br>Węglowodany ogółem 349.27 g<br>Błonnik pokarmowy 19.50 g<br>Sód 2079.11 mg<br>Sól 5.05 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.62 g<br>Glukoza 5.53 g<br>Fruktoza 11.92 g<br>Sacharoza 32.37 g<br>Laktoza 16.58 g | Wartość energetyczna 2022 kcal<br>Białko ogółem 79.91 g<br>Tłuszcz 47.08 g<br>Węglowodany ogółem 338.61 g<br>Błonnik pokarmowy 41.40 g<br>Sód 2194.66 mg<br>Sól 5.32 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.55 g<br>Glukoza 8.25 g<br>Fruktoza 18.50 g<br>Sacharoza 16.74 g<br>Laktoza 7.10 g | Wartość energetyczna 2210 kcal<br>Białko ogółem 88.31 g<br>Tłuszcz 54.41 g<br>Węglowodany ogółem 364.27 g<br>Błonnik pokarmowy 45.60 g<br>Sód 2612.86 mg<br>Sól 6.37 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.19 g<br>Glukoza 8.25 g<br>Fruktoza 18.50 g<br>Sacharoza 17.57 g<br>Laktoza 7.12 g | Wartość energetyczna 2160 kcal<br>Białko ogółem 93.35 g<br>Tłuszcz 54.58 g<br>Węglowodany ogółem 336.03 g<br>Błonnik pokarmowy 19.02 g<br>Sód 2371.73 mg<br>Sól 5.81 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.44 g<br>Glukoza 4.93 g<br>Fruktoza 10.30 g<br>Sacharoza 18.13 g<br>Laktoza 25.98 g | Wartość energetyczna 2161 kcal<br>Białko ogółem 91.75 g<br>Tłuszcz 54.58 g<br>Węglowodany ogółem 336.03 g<br>Błonnik pokarmowy 19.02 g<br>Sód 2371.73 mg<br>Sól 5.81 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.44 g<br>Glukoza 4.93 g<br>Fruktoza 10.30 g<br>Sacharoza 18.13 g<br>Laktoza 25.98 g | Wartość energetyczna 2003 kcal<br>Białko ogółem 75.90 g<br>Tłuszcz 45.96 g<br>Węglowodany ogółem 335.41 g<br>Błonnik pokarmowy 21.85 g<br>Sód 2199.74 mg<br>Sól 5.35 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.84 g<br>Glukoza 5.50 g<br>Fruktoza 10.80 g<br>Sacharoza 25.99 g<br>Laktoza 1.16 g |

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w

| 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)   |
|--------------------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>25.11.2024 poniedziałek</b> |  |  |   |   |   |   |  |
| SNIADANIE                      | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor +sałata100g<br>pieczywo mieszane 100g(GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE)<br>owoc 1szt<br>Herbata 250ml  | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor +sałata100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE)<br>owoc 1szt<br>Herbata 250ml  | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor +sałata100g<br>chleb razowy 100g(GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml<br>owoc 1szt<br>Herbata b/cukru 250ml<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ) | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor +sałata100g<br>chleb razowy 100g(GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml<br>owoc 1szt<br>Herbata b/cukru 250ml<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ) | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor +sałata100g<br>pieczywo pszenne 100g(GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE)<br>owoc 1szt<br>Herbata 250ml  | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor +sałata100g<br>pieczywo pszenne 100g(GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE)<br>owoc 1szt<br>Herbata 250ml  | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g(GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml<br>owoc 1szt<br>Herbata 250ml   |
| OBIAD                          | Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL)<br>Makaron z twarogiem i masłem 300g (GLU, MLE)<br>kompot 250ml   | Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL)<br>Makaron z twarogiem i masłem 300g (GLU, MLE)<br>kompot 250ml   | Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL)<br>Makaron z twarogiem i masłem 300g (GLU, MLE)<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek kisiel b/cukru 200g  | Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL)<br>Makaron z twarogiem i masłem 300g (GLU, MLE)<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek kisiel b/cukru 200g  | Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>Makaron z twarogiem i masłem 300g (GLU, MLE)<br>kompot 250ml  | Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>Makaron z twarogiem i masłem 300g (GLU, MLE)<br>kompot 250ml  | Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL)<br>sos koperkowy 50g(GLU)<br>bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU)<br>kompot 250ml  |
| KOLACJA                        | Parówka drobiowa 60g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałatka szwedzka 100g (GOR)<br>ketchup 50g(SEL)<br>pieczywo mieszane 100g(GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata 250ml  | Parówka drobiowa 60g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>ketchup 50g(SEL)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata 250ml   | Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałatka szwedzka 100g (GOR)<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml  | Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałatka szwedzka 100g (GOR)<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml<br>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*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g (MLE)<br>Herbata 250ml   | Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g (MLE)<br>Herbata 250ml   | Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata 250ml  |
| DODATKOWY POSILEK              | Drożdżówka 50g (GLU, MLE)  | Drożdżówka 50g (GLU, MLE)  | Pieczywo chrupkie 40g (GLU)   | Pieczywo chrupkie 40g (GLU)   | Drożdżówka 50g (GLU, MLE)   | Drożdżówka 50g (GLU, MLE)   | Drożdżówka 50g (GLU, MLE)  |
|                                | Wartość energetyczna 2349 kcal<br>Białko ogółem 76.18 g<br>Tłuszcz 63.20 g<br>Węglowodany ogółem 382.82 g<br>Błonnik pokarmowy 27.74 g<br>Sód 2090.69 mg<br>Sól 5.23 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.39 g<br>Glukoza 9.70 g<br>Fruktoza 22.63 g<br>Sacharoza 58.55 g<br>Laktoza 35.12 g | Wartość energetyczna 2501 kcal<br>Białko ogółem 90.68 g<br>Tłuszcz 63.61 g<br>Węglowodany ogółem 403.47 g<br>Błonnik pokarmowy 22.31 g<br>Sód 2097.77 mg<br>Sól 5.23 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.55 g<br>Glukoza 9.70 g<br>Fruktoza 22.63 g<br>Sacharoza 49.56 g<br>Laktoza 52.97 g | Wartość energetyczna 2248 kcal<br>Białko ogółem 94.33 g<br>Tłuszcz 63.03 g<br>Węglowodany ogółem 350.45 g<br>Błonnik pokarmowy 47.35 g<br>Sód 2797.69 mg<br>Sól 6.23 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.07 g<br>Glukoza 8.41 g<br>Fruktoza 13.14 g<br>Sacharoza 20.00 g<br>Laktoza 10.61 g  | Wartość energetyczna 2441 kcal<br>Białko ogółem 102.43 g<br>Tłuszcz 70.36 g<br>Węglowodany ogółem 376.11 g<br>Błonnik pokarmowy 51.55 g<br>Sód 3215.89 mg<br>Sól 7.28 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.71 g<br>Glukoza 8.41 g<br>Fruktoza 13.14 g<br>Sacharoza 20.83 g<br>Laktoza 10.63 g | Wartość energetyczna 2407 kcal<br>Białko ogółem 77.92 g<br>Tłuszcz 59.30 g<br>Węglowodany ogółem 401.67 g<br>Błonnik pokarmowy 20.54 g<br>Sód 1909.49 mg<br>Sól 4.77 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g<br>Glukoza 11.78 g<br>Fruktoza 24.00 g<br>Sacharoza 78.93 g<br>Laktoza 28.47 g | Wartość energetyczna 2407 kcal<br>Białko ogółem 77.92 g<br>Tłuszcz 59.30 g<br>Węglowodany ogółem 401.67 g<br>Błonnik pokarmowy 20.54 g<br>Sód 1909.49 mg<br>Sól 4.77 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g<br>Glukoza 11.78 g<br>Fruktoza 24.00 g<br>Sacharoza 78.93 g<br>Laktoza 28.47 g | Wartość energetyczna 2264 kcal<br>Białko ogółem 81.97 g<br>Tłuszcz 53.96 g<br>Węglowodany ogółem 376.97 g<br>Błonnik pokarmowy 26.69 g<br>Sód 1834.38 mg<br>Sól 4.56 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.76 g<br>Glukoza 11.13 g<br>Fruktoza 16.18 g<br>Sacharoza 68.08 g<br>Laktoza 4.00 g |

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w

| 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)   |
|--------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| <b>26.11.2024 wtorek</b> |  |  |   |   |  |  |  |
| ŚNIADANIE                | Jaja 1szt (JAJ)<br>pomidor + sałata 100g<br>pieczywo mieszane 100g(GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>makaron na mleku 400ml<br>( GLU,MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Jaja 1szt (JAJ)<br>Pomidor + Sałata 100g<br>pieczywo pszenne 100g<br>(GLU) masło ekstra<br>15g(MLE)<br>makaron na mleku 400ml<br>( GLU,MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Jaja 1szt (JAJ)<br>pomidor+sałata 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g (MLE)<br>zupa na wywarze z jarzyn 400ml<br>(GLU) Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z<br>masłem roślinnym 5g (MLE) i<br>twarogiem 50g(JAJ)                         | Jaja 1szt (JAJ)<br>pomidor+sałata 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g (MLE)<br>zupa na wywarze z jarzyn 400ml<br>(GLU) Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU)<br>z masłem roślinnym 5g (MLE)<br>i twarogiem 50g(JAJ)                         | Szynka wieprzowa<br>40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>Margaryna miękka 15g (MLE)<br>Pomidor + sałata 100g<br>makaron na mleku 400ml<br>( GLU,MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Szynka wieprzowa<br>40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>Margaryna miękka 15g (MLE)<br>Pomidor + sałata 100g<br>makaron na mleku 400ml<br>( GLU,MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Jaja 1szt (JAJ)<br>pieczywo pszenne 100g<br>(GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn 400ml<br>(GLU)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  |
| OBIAD                    | Zupa brokułowa z natką<br>pietruszką 400ml (GLU MLE,<br>SEL)<br>Sos pieczarkowy 150g<br>(GLU, MLE)<br>kasza gryczana 200g (GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej,<br>marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 250ml   | Zupa brokułowa z natką<br>pietruszką 400ml (GLU MLE,<br>SEL)<br>Sos warzywno-mięsny<br>(drobiowy) 150g<br>(GLU)<br>kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej,<br>marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 250ml  | Zupa brokułowa z natką<br>pietruszką 400ml (GLU MLE,<br>SEL)<br>Sos pieczarkowy 150g<br>(GLU, MLE)<br>kasza gryczana 200g (GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej,<br>marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek: Sok pomidorowy<br>100% 200g                 | Zupa brokułowa z natką<br>pietruszką 400ml (GLU MLE,<br>SEL)<br>Sos pieczarkowy 150g<br>(GLU, MLE)<br>kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej,<br>marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek: Sok pomidorowy<br>100% 200g               | Zupa wielowarzywna czysta<br>z natką pietruszki 400ml<br>(SEL) Sos warzywno-<br>mięsny (drobiowy) 150g<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>bukiet warzyw gotowanych 150g<br>kompot 250ml  | Zupa wielowarzywna czysta<br>z natką pietruszki 400ml<br>(SEL) Sos warzywno-<br>mięsny (drobiowy) 150g<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>bukiet warzyw gotowanych 150g<br>kompot 250ml  | Zupa wielowarzywna czysta<br>z natką pietruszki 400ml<br>(SEL)<br>Sos warzywno-mięsny<br>(drobiowy) 150g<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>bukiet warzyw gotowanych 150g<br>kompot 250ml  |
| KOLACJA                  | Szynka wieprzowa<br>50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pomidor 100g<br>pieczywo mieszane 100g(GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>kawa zbożowa na mleku<br>300ml (GLU, MLE)   | Szynka wieprzowa<br>50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g<br>(GLU) masło roślinne 15g<br>(MLE)<br>kawa zbożowa na mleku<br>300ml (GLU, MLE)  | Szynka wieprzowa<br>50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml  | Szynka wieprzowa<br>50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml<br>IIK chleb razowy 60g (GLU) z<br>masłem roślinnym 5g (MLE) i i<br>wędliną drobiową<br>30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR<br>*)            | Szynka wieprzowa<br>50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pieczywo pszenne 100g<br>(GLU) masło roślinne 15g<br>(MLE)<br>Pomidor 100g<br>Herbata 250ml  | Szynka wieprzowa<br>50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pieczywo pszenne 100g<br>(GLU) masło roślinne 15g<br>(MLE)<br>Pomidor 100g<br>Herbata 250ml  | Szynka wieprzowa<br>50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO<br>R *)<br>pieczywo pszenne 100g<br>(GLU) masło roślinne 15g<br>(MLE)<br>Herbata 250ml  |
| DODATKOWY<br>POSILEK     | Salatka warzywna 150g  | Salatka warzywna 150g  | Salatka warzywna 150g   | Salatka warzywna 150g   | Salatka warzywna 150g  | Salatka warzywna 150g  | Salatka warzywna 150g  |
|                          | Wartość energetyczna 2407 kcal<br>Białko ogółem 87.28 g Tłuszcz<br>79.77 g Węglowodany ogółem<br>355.10 g Błonnik pokarmowy<br>42.22 g Sód 1889.76 mg Sól<br>4.71 g Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 20.66 g<br>Glukoza 7.03 g Fruktaza 14.05 g<br>Sacharoza 34.58 g Laktoza<br>18.72 g | Wartość energetyczna 2449 kcal<br>Białko ogółem 83.15 g Tłuszcz<br>82.64 g Węglowodany ogółem<br>362.23 g Błonnik pokarmowy<br>32.36 g Sód 1883.56 mg Sól<br>4.70 g Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 20.55 g<br>Glukoza 7.29 g Fruktaza 13.19 g<br>Sacharoza 34.74 g Laktoza<br>18.72 g | Wartość energetyczna 2234 kcal<br>Białko ogółem 82.45 g Tłuszcz<br>75.91 g Węglowodany ogółem<br>332.03 g Błonnik pokarmowy<br>57.56 g Sód 2618.22 mg Sól<br>6.50 g Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 12.54 g<br>Glukoza 11.00 g Fruktaza 23.05 g<br>Sacharoza 20.93 g Laktoza 7.07 g | Wartość energetyczna 2427 kcal<br>Białko ogółem 90.55 g Tłuszcz<br>83.24 g Węglowodany ogółem<br>357.69 g Błonnik pokarmowy<br>61.76 g Sód 3036.42 mg Sól<br>6.50 g Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 14.18 g<br>Glukoza 11.00 g Fruktaza 23.05 g<br>Sacharoza 21.76 g Laktoza 7.09 g | Wartość energetyczna 2488 kcal<br>Białko ogółem 83.55 g Tłuszcz<br>74.68 g Węglowodany ogółem<br>385.54 g Błonnik pokarmowy<br>25.90 g Sód 1711.86 mg Sól<br>4.26 g Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 15.15 g<br>Glukoza 8.81 g Fruktaza 13.86 g<br>Sacharoza 67.99 g Laktoza<br>22.21 g | Wartość energetyczna 2488 kcal<br>Białko ogółem 83.55 g Tłuszcz<br>74.68 g Węglowodany ogółem<br>385.54 g Błonnik pokarmowy<br>25.90 g Sód 1711.86 mg Sól<br>4.26 g Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 15.15 g<br>Glukoza 8.81 g Fruktaza 13.86 g<br>Sacharoza 67.99 g Laktoza<br>22.21 g | Wartość energetyczna 2141 kcal<br>Białko ogółem 69.64 g Tłuszcz<br>70.19 g Węglowodany ogółem<br>322.28 g Błonnik pokarmowy<br>28.10 g Sód 2342.24 mg Sól<br>5.84 g Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 16.52 g<br>Glukoza 9.35 g Fruktaza 14.36 g<br>Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g |

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w

| 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)<br>6 posiłków  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)   | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)  |
|-------------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>27.11.2024 środa</b> |   |   |  |  |   |   |   |
| SNIADANIE               | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka konserwowa+sałata 100g<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml ( GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml ( GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka konserwowa+sałata 100g<br>chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE) | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka konserwowa+sałata 100g<br>chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE) | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml ( GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml ( GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   |
| OBIAD                   | Kapuśniak z kiszzonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml ( GLU, SEL)<br>Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE)<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml  | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE)<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml  | Kapuśniak z kiszzonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml ( GLU, SEL)<br>Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE)<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml<br>Podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g  | Kapuśniak z kiszzonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml ( GLU, SEL)<br>Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE)<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml<br>Podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g  | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE)<br>Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml  | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>Pierogi ruskie 300g(GLU, MLE)<br>Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml  | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL)<br>sos koperkowy 100g(GLU)<br>marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml  |
| KOLACJA                 | Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 250ml   | Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 250ml  | Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml   | Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml<br>IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)                                   | Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>Herbata 250ml  | Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE)<br>Herbata 250ml  | Polędwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 250ml  |
| DODATKOWY POSILEK       | Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)  | Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)  | Pieczywo chrupkie 40g  | Pieczywo chrupkie 40g  | Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)  | Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)  | Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)  |
|                         | Wartość energetyczna 2317 kcal<br>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<br>Glukoza 7.61 g Fruktოza 14.47 g Sacharoza 29.03 g Laktoza 20.45 g | Wartość energetyczna 2220 kcal<br>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<br>Glukoza 7.61 g Fruktοza 14.47 g Sacharoza 27.08 g Laktoza 20.40 g | Wartość energetyczna 2333 kcal<br>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<br>Glukoza 10.58 g Fruktοza 21.45 g Sacharoza 18.09 g Laktoza 6.54 g                    | Wartość energetyczna 2526 kcal<br>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<br>Glukoza 10.58 g Fruktοza 21.45 g Sacharoza 18.92 g Laktoza 6.56 g                    | Wartość energetyczna 2299 kcal<br>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<br>Glukoza 8.26 g Fruktοza 14.32 g Sacharoza 28.76 g Laktoza 20.37 g | Wartość energetyczna 2299 kcal<br>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<br>Glukoza 8.26 g Fruktοza 14.32 g Sacharoza 28.76 g Laktoza 20.37 g | Wartość energetyczna 2287 kcal<br>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<br>Glukoza 10.03 g Fruktοza 15.12 g Sacharoza 65.73 g Laktoza 0.15 g |

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w

| 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)  |
|----------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>28.11.2024 czwartek</b> |  |  |   |   |  |  |   |
| SNIADANIE                  | Pasta z jaj 50g (JAJ)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Pasta z jaj 50g (JAJ)<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Pasta z jaj 50g (JAJ)<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU.)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml<br>Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Pasta z jaj 50g (JAJ)<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>chleb razowy 100g (GLU.)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml<br>Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br>IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g(GLU.)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g(GLU.)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g(GLU.)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml<br>herbata 300 ml +cukier 10g<br>owoc 1szt   |
| OBIAD                      | Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>kotlet mielony wieprzowy 100g(GLU, JAJ)<br>Surówka z buraczków i jabłka 150g<br>kompot 250ml  | Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>sos koperkowy 100g(GLU)<br>Surówka z buraczków i jabłka 150g<br>kompot 250ml  | Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>sos koperkowy 100g(GLU)<br>Surówka z buraczków i jabłka 150g<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek: Kiwi 1szt  | Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>sos koperkowy 100g(GLU)<br>Surówka z buraczków i jabłka 150g<br>kompot b/cukru 250ml<br>podwieczorek: Kiwi 1szt  | Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>sos koperkowy 100g(GLU)<br>Buraczki duszone 150g (GLU)<br>kompot 250ml  | Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>sos koperkowy 100g(GLU)<br>Buraczki duszone 150g (GLU)<br>kompot 250ml  | Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>sos koperkowy 100g(GLU)<br>Buraczki duszone 150g (GLU)<br>kompot 250ml   |
| KOLACJA                    | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>papryka 100g<br>Herbata 250ml   | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU.)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>pomidor 100g<br>Herbata 250ml   | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>chleb razowy 100g (GLU.)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>papryka 100g<br>Herbata b/cukru 250ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>chleb razowy 100g (GLU.)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>papryka 100g<br>Herbata b/cukru 250ml<br>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*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU.)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>pomidor 100g<br>Herbata 250ml   | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU.)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>pomidor 100g<br>Herbata 250ml   | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU.)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 250ml  |
| DODATKOWY POSILEK          | Jogurt owocowy 1szt (MLE)  | Jogurt owocowy 1szt (MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt (MLE)  | Jogurt naturalny 1szt (MLE)   | Jogurt owocowy 1szt (MLE)  | Jogurt owocowy 1szt (MLE)  | Jogurt owocowy 1szt (MLE)   |
|                            | Wartość energetyczna 2254 kcal<br>Białko ogółem 95.16 g<br>Tłuszcz 84.49 g<br>Węglowodany ogółem 289.25 g<br>Błonnik pokarmowy 21.33 g<br>Sód 1896.20 mg<br>Sól 4.73 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.40 g<br>Glukoza 6.69 g<br>Fruktoza 13.22 g<br>Sacharoza 31.58 g<br>Laktoza 20.72 g | Wartość energetyczna 2292 kcal<br>Białko ogółem 97.36 g<br>Tłuszcz 84.49 g<br>Węglowodany ogółem 295.05 g<br>Błonnik pokarmowy 14.73 g<br>Sód 1786.20 mg<br>Sól 4.45 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.34 g<br>Glukoza 6.69 g<br>Fruktoza 13.22 g<br>Sacharoza 29.58 g<br>Laktoza 20.72 g | Wartość energetyczna 2173 kcal<br>Białko ogółem 91.78 g<br>Tłuszcz 88.25 g<br>Węglowodany ogółem 270.63 g<br>Błonnik pokarmowy 35.44 g<br>Sód 2243.09 mg<br>Sól 5.59 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.69 g<br>Glukoza 8.86 g<br>Fruktoza 14.90 g<br>Sacharoza 12.58 g<br>Laktoza 13.50 g                                    | Wartość energetyczna 2366 kcal<br>Białko ogółem 99.88 g<br>Tłuszcz 95.58 g<br>Węglowodany ogółem 296.29 g<br>Błonnik pokarmowy 39.64 g<br>Sód 2661.29 mg<br>Sól 6.64 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.33 g<br>Glukoza 8.86 g<br>Fruktoza 14.90 g<br>Sacharoza 13.41 g<br>Laktoza 13.52 g                                    | Wartość energetyczna 2182 kcal<br>Białko ogółem 95.13 g<br>Tłuszcz 73.90 g<br>Węglowodany ogółem 293.43 g<br>Błonnik pokarmowy 14.46 g<br>Sód 1976.38 mg<br>Sól 4.94 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g<br>Glukoza 6.66 g<br>Fruktoza 13.22 g<br>Sacharoza 29.49 g<br>Laktoza 20.34 g | Wartość energetyczna 2182 kcal<br>Białko ogółem 95.13 g<br>Tłuszcz 73.90 g<br>Węglowodany ogółem 293.43 g<br>Błonnik pokarmowy 14.46 g<br>Sód 1976.38 mg<br>Sól 4.94 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g<br>Glukoza 6.66 g<br>Fruktoza 13.22 g<br>Sacharoza 29.49 g<br>Laktoza 20.34 g | Wartość energetyczna 2170 kcal<br>Białko ogółem 83.03 g<br>Tłuszcz 65.41 g<br>Węglowodany ogółem 323.35 g<br>Błonnik pokarmowy 17.97 g<br>Sód 1826.88 mg<br>Sól 4.56 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.65 g<br>Glukoza 8.43 g<br>Fruktoza 14.02 g<br>Sacharoza 66.45 g<br>Laktoza 0.12 g |

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w**

| 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)  |
|--------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>29.11.2024 piątek</b> |  |  |   |   |  |  |   |
| SNIADANIE                | Pasta z ciecierzycy 50g pieczywo mieszane 100g(GLU masło ekstra 15g (MLE) pomidor+sałata 100g kasza kukurydziana na mleku 400ml( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt  | Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt   | Pasta z ciecierzycy 50g pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)   | Pasta z ciecierzycy 50g pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)   | Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt  | Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana 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 Puree z dyni 150g kompot 250ml   | Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Puree z dyni 150g kompot 250ml   | Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Puree z dyni 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Mandarynka 1 szt.  | Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Puree z dyni 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Mandarynka 1 szt.  | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Puree z dyni 150g kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Puree z dyni 150g kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g Marchew gotowana 150g 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 wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)                                    | Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml   | Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml   | Szynka wieprzowac50g(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)   | Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)  | Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)  | Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)   |
|                          | Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 91.86 g Tłuszcz 50.04 g Węglowodany ogółem 339.39 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 14.36 g Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g |

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowvch SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin. MCK- mieczaki \*zaznaczone alergenw

**JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w**

| 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)<br>6 posiłków   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)  | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)  |
|--------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>30.11.2024 sobota</b> |  |  |   |   |  |  |   |
| ŚNIADANIE                | Ser żółty 40g (MLE)<br>papryka 100g<br>pieczywo mieszane 100g(GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Ser żółty 40g (MLE)<br>papryka 100g<br>chleb razowy 100g(GLU,)<br>masło ekstra 15g(MLE)Zupa na wywarze z jarzyn 400ml<br>Herbata b/cukru 250mlowoc 1szt<br>IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g (JAJ)  | Ser żółty 40g (MLE)<br>papryka 100g<br>chleb razowy 100g(GLU,)<br>masło ekstra 15g(MLE)płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE)<br>Herbata b/cukru 250mlowoc 1szt<br>IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g (JAJ)   | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g(GLU,)<br>Margaryna miękka 15g (MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE)<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*)<br>sałata + pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g(GLU,)<br>Margaryna miękka 15g (MLE)<br>płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE)Herbat a 250mlowoc 1szt   | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g(GLU,)<br>masło ekstra 15g(MLE )<br>Zupa na wywarze z jarzyn 400ml<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  |
| OBIAD                    | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>bigos z soczewicą 300g (GLU)<br>kompot 250ml  | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 250ml  | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>bigos z soczewicą 300g (GLU)<br>podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20g   | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>bigos z soczewicą 300g (GLU)<br>podwieczorek:Chrupki kukurydziane 20g  | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)<br>marchewka gotowana 150g (GLU)<br>kompot 250ml   | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)<br>marchewka gotowana 150g (GLU)<br>kompot 250ml   | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)<br>marchewka gotowana 150g (GLU)<br>kompot 250ml  |
| KOLACJA                  | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ogórek św 100g<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata 250ml   | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata 250ml  | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ogórek św 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml   | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ogórek św 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml<br>IHK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)   | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>Herbata 250ml   | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>Herbata 250ml   | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>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 2496 kcal<br>Białko ogółem 92.53 g<br>Tłuszcz 75.75 g<br>Węglowodany ogółem 376.97 g<br>Błonnik pokarmowy 33.58 g<br>Sód 2656.36 mg<br>Sól 6.33 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.75 g<br>Glukoza 7.69 g<br>Fruktoza 13.63 g<br>Sacharoza 39.87 g<br>Laktoza 26.21 g | Wartość energetyczna 2534 kcal<br>Białko ogółem 94.73 g<br>Tłuszcz 75.75 g<br>Węglowodany ogółem 382.77 g<br>Błonnik pokarmowy 26.98 g<br>Sód 2546.36 mg<br>Sól 6.05 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.69 g<br>Glukoza 7.69 g<br>Fruktoza 13.63 g<br>Sacharoza 37.87 g<br>Laktoza 26.21 g | Wartość energetyczna 2415 kcal<br>Białko ogółem 86.27 g<br>Tłuszcz 74.57 g<br>Węglowodany ogółem 373.99 g<br>Błonnik pokarmowy 56.42 g<br>Sód 2943.59 mg<br>Sól 6.63 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.30 g<br>Glukoza 10.66 g<br>Fruktoza 20.61 g<br>Sacharoza 20.81 g<br>Laktoza 10.35 g | Wartość energetyczna 2608 kcal<br>Białko ogółem 94.37 g<br>Tłuszcz 81.90 g<br>Węglowodany ogółem 399.65 g<br>Błonnik pokarmowy 60.62 g<br>Sód 3361.79 mg<br>Sól 7.68 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g<br>Glukoza 10.66 g<br>Fruktoza 20.61 g<br>Sacharoza 21.64 g<br>Laktoza 10.37 g | Wartość energetyczna 2242 kcal<br>Białko ogółem 84.98 g<br>Tłuszcz 60.84 g<br>Węglowodany ogółem 352.61 g<br>Błonnik pokarmowy 25.16 g<br>Sód 2810.66 mg<br>Sól 7.02 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g<br>Glukoza 7.02 g<br>Fruktoza 12.82 g<br>Sacharoza 34.72 g<br>Laktoza 15.95 g | Wartość energetyczna 2242 kcal<br>Białko ogółem 84.98 g<br>Tłuszcz 60.84 g<br>Węglowodany ogółem 352.61 g<br>Błonnik pokarmowy 25.16 g<br>Sód 2810.66 mg<br>Sól 7.02 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g<br>Glukoza 7.02 g<br>Fruktoza 12.82 g<br>Sacharoza 34.72 g<br>Laktoza 15.95 g | Wartość energetyczna 1988 kcal<br>Białko ogółem 72.04 g<br>Tłuszcz 53.68 g<br>Węglowodany ogółem 317.80 g<br>Błonnik pokarmowy 24.27 g<br>Sód 2502.86 mg<br>Sól 6.24 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.63 g<br>Glukoza 7.59 g<br>Fruktoza 13.32 g<br>Sacharoza 35.67 g<br>Laktoza 0.53 g |

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowvch SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin. MCK- mieczaki \*zaznaczone alergenw

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o.o. z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w

| 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)  |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|--|---|
| <b>01.12.2024 niedziela</b> |  |  |  |   |  |  |   |
| SNIADANIE                   | Jaja 1 szt. (JAJ) pomidor + sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml ( MLE )<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Jaja 1 szt. (JAJ) chleb pszenny 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | Jaja 1 szt. (JAJ) Pomidor + sałata 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml<br>Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br><u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Jaja 1 szt. (JAJ) Pomidor + sałata 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE)Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml<br>Herbata b/cukru 250ml<br>owoc 1szt<br><u>IIŚN</u> 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*,GO R *) pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R *) pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | Jaja 1 szt. (JAJ) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml<br>herbata 300 ml +cukier 10g<br>owoc 1szt   |
| OBIAD                       | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko pieczone 120g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 250ml   | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g sos pieczeniowy 100(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 250ml   | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g sos pieczeniowy 100(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: biszkopty b/c 40g   | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g sos pieczeniowy 100(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: biszkopty b/c 40g  | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g sos pieczeniowy 100(GLU) Bukiet warzyw gotowany 150g (GLU) kompot 250ml  | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g sos pieczeniowy 100(GLU) Bukiet warzyw gotowany 150g (GLU) kompot 250ml  | Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g sos pieczeniowy 100(GLU) Bukiet warzyw gotowany 150g (GLU) kompot 250ml   |
| KOLACJA                     | Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g (GLU)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml  | Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml   | Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml  | Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml<br><u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE)  | Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,)margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml  | Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,)margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml  | Polędwica wieprzowa 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 14.36 g Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g |

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowvch SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin. MCK- mieczaki \*zaznaczone alergenw



JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w

| 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)  |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|--|---|
| <b>02.11.2024 poniedziałek</b> |   |   |   |   |  |  |   |
| SNIADANIE                      | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE)<br>sałata + pomidor 100g<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE)<br>sałata + pomidor 100g<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>chleb razowy 100g (GLU,)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml<br>sałata + pomidor 100g<br>Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt<br>IIIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE)<br>jajkiem 30g(JAJ) | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>chleb razowy 100g (GLU,)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml<br>sałata + pomidor 100g<br>Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt<br>IIIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE)<br>jajkiem 30g(JAJ) | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE)<br>sałata + pomidor 100g<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU,)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE)<br>sałata + pomidor 100g<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt   | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU,)<br>masło ekstra 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml<br>Herbata 250ml<br>owoc 1szt  |
| OBIAD                          | Zupa krem z dyni 400ml (SEL)<br>ryż z jabłkiem 300g(MLE)<br>sos jogurtowy 100g(MLE)<br>kompot 250ml   | Zupa krem z dyni 400ml (SEL)<br>ryż z jabłkiem 300g(MLE)<br>sos jogurtowy 100g(MLE)<br>kompot 250ml   | Zupa krem z dyni 400ml (SEL)<br>ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL)<br>sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 20g  | Zupa krem z dyni 400ml (SEL)<br>ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL)<br>sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 20g  | Zupa ziemniaczana z majerankiem z natka pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE)<br>sos jogurtowy 100g(MLE)<br>kompot 250ml   | Zupa ziemniaczana z majerankiem z natka pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE)<br>sos jogurtowy 100g(MLE)<br>kompot 250ml   | Zupa ziemniaczana z majerankiem z natka pietruszki 400ml (SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL)<br>sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml  |
| KOLACJA                        | Pasztet wieprzowy 50g (GLU, SEL)<br>ogórek kiszony 100g<br>pieczywo mieszane 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Kawa z mlekiem 250ml   | Pasztet wieprzowy 50g (GLU, SEL)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Kawa z mlekiem 250ml   | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ogórek kiszony 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Kawa z mlekiem 250ml   | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ogórek kiszony 100g<br>chleb razowy 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata b/cukru 250ml<br>IIIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE)<br>wędliną wieprzową  | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>Kawa z mlekiem 250ml  | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>margaryna miękka 15g(MLE)<br>Kawa z mlekiem 250ml  | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 100g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Kawa z mlekiem 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 2409 kcal<br>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 Frukttoza 5.48 g Sacharoza 25.53 g Laktoza 43.08 g | Wartość energetyczna 2440 kcal<br>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 27.95 g Glukoza 4.04 g Frukttoza 5.18 g Sacharoza 24.09 g Laktoza 42.76 g | Wartość energetyczna 2171 kcal<br>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 Frukttoza 4.76 g Sacharoza 17.43 g Laktoza 11.00 g                                    | Wartość energetyczna 2364 kcal<br>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 Frukttoza 4.76 g Sacharoza 18.26 g Laktoza 11.02 g                                   | Wartość energetyczna 2177 kcal<br>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 Frukttoza 5.18 g Sacharoza 24.09 g Laktoza 24.85 g | Wartość energetyczna 2177 kcal<br>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 Frukttoza 5.18 g Sacharoza 24.09 g Laktoza 24.85 g | Wartość energetyczna 2287 kcal<br>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 Frukttoza 15.12 g Sacharoza 65.73 g Laktoza 0.15 g |

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowvch SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin. MCK- mieczaki \*zaznaczone alergenw

**JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11. – 03.12.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o.o. z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w**

| Posiłek                  | 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)   |
|--------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>03.12.2024 wtorek</b> |  |  |   |   |  |  |   |
| SNLADANIE                | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + papryka100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt   | Szynka wieprzowa 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  | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + papryka 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE) | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + papryka100g chleb razowy 100g (GLU,)masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE) | Szynka wieprzowa 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  | Szynka wieprzowa 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  | Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml Herbata 250ml owoc 1szt   |
| OBIAD                    | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet warzyw 150gkompot 250ml   | Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)Gulasz drobiowy 150g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet warzyw 150gkompot 250ml   | Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)Gulasz drobiowy 150g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet warzyw 150g (GLU) kompot 250ml   |
| KOLACJA                  | Paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml  | Paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml  | Paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml   | Paprykarz rybny 50g (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 wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)   | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml   |
| DODATKOWY POSIŁEK        | 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 Fruktოza 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 Fruktοza 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 Fruktοza 17.52 g Sacharoza 20.35 g Laktoza 2.94 g           | Wartość energetyczna 21487 kca l 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 Fruktοza 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 Fruktοza 22.87 g Sacharoza 34.02 g Laktoza 18.72 g | Wartość energetyczna 2208 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 Fruktοza 22.87 g Sacharoza 34.02 g Laktoza 18.72 g | Wartość energetyczna 1988 kcalBiałko 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:** 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 orzechowvch SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin. MCK- mieczaki \*zaznaczone alergenw