

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.12.2024 r. – 02.01.2025 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)
24.12.2024 wtorek							
SNIADANIE	Jaja 2szt (JAJ) pomidor+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 2szt (JAJ) Pomidor+ sałata 100g chleb pszenny 100g(GLU,) masło ekstra 15g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 2szt (JAJ) Pomidor + sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/c 250ml owoc 1szt <u>HK</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Jaja 2szt (JAJ) Pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/c 250ml owoc 1szt <u>HK</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) Pomidor + sałata 100g chleb pszenny 100g(GLU,) Margaryna miękka 15g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) sałata 10g chleb pszenny 100g(GLU,) Margaryna miękka 15g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	poledwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) chleb pszenny 100g(GLU,) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE)kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) ryż brązowy z warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:kisiel b/c	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml(MLE,SEL) ryż brązowy z warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/c	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Barszcz czerwony czysty z uszkami (4szt) 400g (GLU,SEL) Ryba po grecku 100g (RYB, SEL) Śledzie w oleju 70g (RYB) pieczywo mieszane 100g (GLU) Strucla makowa 50g (GLU, JAJ, MLE, O) Herbata 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami (4szt) 400g (GLU,SEL) Ryba po grecku 100g (RYB, SEL) Śledzie w oleju 70g (RYB) chleb pszenny 100g (GLU) Strucla makowa 50g (GLU, JAJ, MLE, O) Herbata 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami (4szt) 400g (GLU,SEL) Ryba po grecku 100g (RYB, SEL) Śledzie w oleju 70g (RYB) chleb razowy 100g(GLU) Strucla makowa 50g (GLU, JAJ, MLE, O) Herbata b/c 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami (4szt) 400g (GLU,SEL) Ryba po grecku 100g (RYB, SEL) Śledzie w oleju 70g(RYB) chleb razowy 100g(GLU) Herbata b/c 250ml Strucla makowa 50g (GLU, JAJ, MLE, O) <u>HK</u> chleb razowy 50g (GLU,) z masłem roślinnym 10g(MLE) i serem żółtym 30g (MLE)	Barszcz czerwony czysty z uszkami (4szt) 400g (GLU,SEL) Ryba po grecku 100g (RYB, SEL) chleb pszenny 100g (GLU) Strucla makowa 50g (GLU, JAJ, MLE, O) Herbata 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami (4szt) 400g (GLU,SEL) Ryba po grecku 100g (RYB, SEL) chleb pszenny 100g (GLU) Strucla makowa 50g (GLU, JAJ, MLE, O) Herbata 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami (4szt) 400g (GLU,SEL) Ryba po grecku 100g (RYB, SEL) chleb pszenny 100g (GLU) Strucla makowa 50g (GLU, JAJ, MLE, O) 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 2349 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 2501 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 15.07 g Glukoza 9.70 g Fruktoza 22.63 g Sacharoza 49.56 g Laktoza 52.97 g	Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 94.33 g Tłuszcz 63.03 g Węglowodany ogółem 350.45 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 2441 kcal Białko ogółem 102.43 g Tłuszcz 70.36 g Węglowodany ogółem 376.11 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 2407 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 59.30 g Węglowodany ogółem 401.67 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 2407 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 59.30 g Węglowodany ogółem 401.67 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 2264 kcal Białko ogółem 81.97 g Tłuszcz 53.96 g Węglowodany ogółem 376.97 g Błonnik pokarmowy 26.69 g Sód 1834.38 mg Sól 4.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.76 g Glukoza 11.13 g Fruktoza 16.18 g Sacharoza 68.08 g 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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 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)
25.12.2024 środa							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) Sałatka jarzynowa 100g (SEL,GOR) pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) Sałatka jarzynowa 100g (SEL,GOR) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) Sałatka jarzynowa 100g (SEL,GOR) chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) Sałatka jarzynowa 100g (SEL,GOR) chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE) podwieczorek: Mandarynka 2 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE) podwieczorek:Mandarynka 2 szt.	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g Marchew gotowana 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g Marchew gotowana 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g udko duszone 120g Marchew gotowana 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) ćwikła 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) ćwikła 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) ćwikła 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) ćwikła 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 wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt 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 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 17.62 g Glukoza 5.28 g Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 10.80 g Sacharoza 25.99 g 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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 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 LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
26.12.2024 czwartek							
SNIADANIE	Poledwica drobiowa 20g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ser żółty 20g (MLE) pomidor + sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor + Sałata 100g pieczywo pszenne 100g masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 20g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*, GOR*) Ser żółty 20g (MLE) pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 50g(JAJ)	Poledwica drobiowa 20g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ser żółty 20g (MLE) pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Poledwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) Margaryna miękka 15g (MLE) Pomidor + sałata 100g kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) Margaryna miękka 15g (MLE) Pomidor + sałata 100g kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 50g (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) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	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 Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	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 Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE) podwieczorek:Kiwi 1szt	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 Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE) podwieczorek: Kiwi 1szt	Ryżowa z natką pietruszki 400ml (SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Buraczki gotowane 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	Ryżowa z natką pietruszki 400ml (SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Buraczki gotowane 150g kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)	Ryżowa z natką pietruszki 400ml (SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml Ciasto świąteczne 50g (GLU, JAJ, MLE)
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka szwedzka 100g (GOR)pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	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 IIK 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*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g
	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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 14.36 g 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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 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)
27.12.2024 piątek							
SNIADANIE	Marmolada 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) 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 ogórek kiszony+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> 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 <u>IISN</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 brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) Pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) Surówka z kapustą pekińską, marchewką i jabłkiem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) Pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) Surówka z kapustą pekińską, marchewką i jabłkiem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) Pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) Surówka z kapustą pekińską, marchewką i jabłkiem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 100% 200g	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) Pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) Surówka z kapustą pekińską, marchewką i jabłkiem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 100% 200g	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) Pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g (GLU, SEL) sos koperkowy 50g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU, MLE) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj 50g (JAJ) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU, MLE) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Poledwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Poledwica drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Jaja 1 szt (JAJ) pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) masło roślinne 15g (MLE) 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: 2395 kcal Białko ogółem: 86.254g Węglowodany ogółem: 375.4 g Tłuszcz: 56.53 g Glukoza: 6.44 g Sacharoza: 48.12 g Błonnik pokarmowy: 37.58 g Sód: 2954.72 mg Fruktoza: 12.11 g Laktoza: 21.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g	Wartość energetyczna: 2395 kcal Białko ogółem: 86.254g Węglowodany ogółem: 375.4 g Tłuszcz: 56.53 g Glukoza: 6.44 g Sacharoza: 48.12 g Błonnik pokarmowy: 37.58 g Sód: 2954.72 mg Fruktoza: 12.11 g Laktoza: 21.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 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 Fruktoza: 21.45 g Sacharoza: 18.09 g Laktoza: 6.54 g	Wartość energetyczna: 2501 kcal Białko ogółem: 97.8 g Węglowodany ogółem: 407.53 g Tłuszcz: 61.84 g Glukoza: 7.02 g Sacharoza: 17.07 g Błonnik pokarmowy: 47.32 g Sód: 3517.24 mg Fruktoza: 12.62 g Laktoza: 5.9 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 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 Fruktoza: 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 Fruktoza: 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 Fruktoza: 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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 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)
28.12.2024 sobota							
SNIADANIE	Ser żółty 40g (MLE) sałata + pomidor 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*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Ser żółty 40g (MLE) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g(GLU, masło ekstra 15g(MLE)Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250mlowoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) wędliną drobiową30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Ser żółty 40g (MLE) sałata + pomidor 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) wędliną drobiową30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU, margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 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)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 250mlowoc 1szt
OBIAD	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z soczewicą 300g (GLU) kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z soczewicą 300g (GLU) podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z soczewicą 300g (GLU) podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Parówka drobiowa 60g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ketchup 50g (SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g Herbata 250ml	Parówka drobiowa 60g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ketchup 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	Drożdżówka 1szt (GLU, MLE)	Drożdżówka 1szt (GLU, MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Drożdżówka 1szt (GLU, MLE)	Drożdżówka 1szt (GLU, MLE)	Drożdżówka 1szt (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 95.16 g Tuszcz 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 Fruktoza 13.22 g Sacharoza 31.58 g Laktoza 20.72 g	Wartość energetyczna 2292 kcal Białko ogółem 97.36 g Tuszcz 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 Fruktoza 13.22 g Sacharoza 29.58 g Laktoza 20.72 g	Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 91.78 g Tuszcz 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 Fruktoza 14.90 g Sacharoza 12.58 g Laktoza 13.50 g	Wartość energetyczna 2366 kcal Białko ogółem 99.88 g Tuszcz 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 Fruktoza 14.90 g Sacharoza 13.41 g Laktoza 13.52 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 95.13 g Tuszcz 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 Fruktoza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 95.13 g Tuszcz 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 Fruktoza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 83.03 g Tuszcz 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 Fruktoza 14.02 g Sacharoza 66.45 g 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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 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

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 BIEGUNYKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
29.12.2024 niedziela							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka konserwowa+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*,GOR*) 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*,GOR*) papryka konserwowa+sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka konserwowa+sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN 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) płatki owsiane 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) płatki owsiane 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 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy panierowany pieczony 100g (GLU,JAJ) ziemniaki z koprem 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20g	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20g	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g bukiet warzyw gotowanych 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 IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) 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 wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSIŁEK	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

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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o.o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i

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 POBUDEZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU(3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA(11 ML)
30.12.2024 poniedziałek							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) papryka 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) papryka 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE)Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250mlowoc 1szt II SN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) papryka 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE)zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250mlowoc 1szt II SN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) Margaryna miękka 15g (MLE) Kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) Margaryna miękka 15g (MLE) Kasza manna na mleku 400ml(GLU, 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 250mlowoc 1szt
OBIAD	Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Sos pieczarkowy 150g (GLU, MLE) kasza gryczana 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (wieprzowy) 150g (GLU) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Sos pieczarkowy 150g (GLU, MLE) kasza gryczana 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Sos pieczarkowy 150g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kisiel b/cukru 200g	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (wieprzowy) 150g ziemniaki z koperkiem 200g Marchew gotowana 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (wieprzowy) 150g ziemniaki z koperkiem 200g Marchew gotowana 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) Sos warzywno-mięsny (wieprzowy) 150g ziemniaki z koperkiem 200g Marchew gotowana 150g kompot 250ml
KOLACJA	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 100g pieczywo mieszane 100g (GLU)masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU)masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml II K 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*) 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 POSIŁEK	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 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 Fruktoza 13.63 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 Fruktoza 13.63 g	Wartość energetyczna 2415 kcal Białko ogółem 86.27 g Tłuszcz 74.57 g Węglowodany ogółem 373.99 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 Fruktoza 20.61 g	Wartość energetyczna 2608 kcal Białko ogółem 94.37 g Tłuszcz 81.90 g Węglowodany ogółem 399.65 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 Fruktoza 20.61 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 Fruktoza 12.82 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 Fruktoza 12.82 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

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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i

	Sacharoza 39.87 g Laktoza 26.21 g	Sacharoza 37.87 g Laktoza 26.21 g	Sacharoza 20.81 g Laktoza 10.35 g	Sacharoza 21.64 g Laktoza 10.37 g	Sacharoza 34.72 g Laktoza 15.95 g	Sacharoza 34.72 g Laktoza 15.95 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-łubin. MCK- mieczaki *zaznaczone alergen

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.12.2024 r. – 02.01.2025 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i

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)
31.12.2024 wtorek							
SNIADANIE	Jaja 1 szt. (JAJ) pomidor + sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Jaja 1 szt. (JAJ) chleb pszenny 100g(GLU.) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Jaja 1 szt. (JAJ) Pomidor + sałata 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) zmasłem 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 Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) zmasłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo pszenne 100g(GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo pszenne 100g(GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250mlowoc 1szt	Jaja 1 szt. (JAJ) pieczywo pszenne 100g(GLU.)masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml herbata 300 ml +cukier 10gowoc 1szt
OBIAD	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g zraz drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g zraz drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g zraz drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Biszkopty 40g	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g zraz drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Biszkopty 40g	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g zraz drobiowy 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 zraz drobiowy 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 zraz drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) Bukiet warzyw 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo mieszane 100g (GLU.)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo pszenne 100g (GLU.)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*, GOR*) chleb razowy 100g (GLU.)masło roślinne 15g(MLE) pomidora 100g Herbata b/cukru 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*, GOR*) chleb razowy 100g (GLU.)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE)wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*)	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo pszenne 100g (GLU.)margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo pszenne 100g (GLU.)masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) pieczywo pszenne 100g (GLU.)masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSIŁEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)
	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: 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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i

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)
01.01.2025 środa							
SNIADANIE	wędlina wieprzowa 20g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) + ser żółty 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU)masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) sałata + pomidor 100gHerbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU)masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) sałata + pomidor 100gHerbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa 20g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) + ser żółty 20g (MLE) chleb razowy 100g (GLU,)masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kasząkukurydzianą 400ml sałata + pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml owoc 1sztIIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) jajkiem 30g(JAJ)	wędlina wieprzowa 20g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) + ser żółty 20g (MLE) chleb razowy 100g (GLU,)masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kasząkukurydzianą 400ml sałata + pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml owoc 1sztIIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) jajkiem 30g(JAJ)	wędlina wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) sałata + pomidor 100gHerbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) sałata + pomidor 100gHerbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa i drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kasząkukurydzianą 400ml Herbata 250mlowoc 1szt
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, ,MLE, SEL) Kotlet schabowy (GLU,JAJ) 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew z groszkiem 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) Marchew z groszkiem 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) Marchew z groszkiem 150g (GLU)kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 20g	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) Marchew z groszkiem 150g (GLU)kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 20g	Zupa jarzynowa z natka pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natka pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natka pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (GLU) Marchew gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy 50g (GLU, SEL) ćwikła 100g pieczywo mieszane 100g (GLU)masło roślinne 15g (MLE) Kawa z mlekiem 250ml	Paszтет drobiowy 50g (GLU, SEL) ćwikła 100g pieczywo pszenne 100g (GLU)masło roślinne 15g (MLE) Kawa z mlekiem 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) ćwikła 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa z mlekiem 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) ćwikła 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) zmasłem roślinnym 5g (MLE) wędliną wieprzową	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU)margaryna miękka 15g(MLE) Kawa z mlekiem 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU)margaryna miękka 15g(MLE) Kawa z mlekiem 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU)masło roślinne 15g (MLE) 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 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 Fruktოza 5.48 g Sacharoza 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 27.95 g Glukoza 4.04 g Fruktοza 5.18 g Sacharoza 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 Fruktοza 4.76 g Sacharoza 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 Fruktοza 4.76 g Sacharoza 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 Fruktοza 5.18 g Sacharoza 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 Fruktοza 5.18 g Sacharoza 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 Fruktοza 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 24.12.2024 r. – 02.01.2025 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i

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)
02.01.2025 czwartek							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR) sałata + papryka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU)masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250mlowoc 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 250mlowoc 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 250mlowoc 1szt <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE)	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 250mlowoc 1szt <u>IIŚN</u> 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 250mlowoc 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 250mlowoc 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 250mlowoc 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) Bukiet warzyw 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: Kisiel b/cukru 200g	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: Kisiel b/cukru 200g	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)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 <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*,G OR*)pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,)margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,G OR*)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	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