

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|-------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 6.08.2024 wtorek | | | | | | | |
| SNIADANIE | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt JK kefir naturalny 200g (MLE) | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt JK kefir naturalny 200g (MLE) | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) kompot 250ml jabłko 1szt | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) kompot 250ml jabłko 1szt | Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) kompot b/cukru 250ml jabłko 1szt podwieczorek: sok pomidorowy 200g | Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) kompot b/cukru 250ml jabłko 1szt podwieczorek: :sok pomidorowy 200g | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) kompot 250ml jabłko 1szt | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) kompot 250ml jabłko 1szt | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 150g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml jabłko 1szt |
| KOLACJA | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 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 św 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml JK 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 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) | Biszkopty 40g (GLU, JAJ) |
| | Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 91.86 g Tłuszcz 50.04 g Węglowodany ogółem 330.39 g Błonnik pokarmowy 27.15 g Sód 2309.52 mg Sól 5.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.92 g Glukoza 8.78 g Fruktoza 15.85 g Sacharoza 42.67 g Laktoza 23.94 g | Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktoza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g | Wartość energetyczna 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 Fruktoza 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 Fruktoza 20.76 g Sacharoza 27.57 g Laktoza 13.28 g | Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktoza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g | Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 92.63 g Tłuszcz 49.77 g Węglowodany ogółem 339.20 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2178.62 mg Sól 5.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.81 g Glukoza 6.21 g Fruktoza 13.44 g Sacharoza 40.22 g Laktoza 23.94 g | Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 69.64 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 322.28 g Błonnik pokarmowy 28.10 g Sód 2342.24 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.52 g Glukoza 9.35 g Fruktoza 14.36 g Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g |

Alergeny: GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne
 ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA LATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| 7.08.2024 środa | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | Jaja 1szt (JAJ) papryka+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Jaja 1szt (JAJ) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU.) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Jaja 1szt (JAJ) papryka+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN. chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE) | Jaja 1szt (JAJ) papryka+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN. chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE) | Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU.) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) herbata 300 ml +cukier 10g owoc 1szt |
| OBIAD | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g kotlet wieprzowy mielony smażony 100g(GLU, JAJ) sałata z koperkiem i jogurtem 50g (MLE) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z koperkiem i jogurtem 50g (MLE) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z koperkiem i jogurtem 50g (MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek.: owoc 1szt | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z koperkiem i jogurtem 50g (MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek.: owoc 1szt | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z koperkiem i jogurtem 50g (MLE) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z koperkiem i jogurtem 50g (MLE) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ) marchewka gotowana 150G (GLU) kompot 250ml |
| KOLACJA | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml | Szynka 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) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | Jogurt naturalny 1szt (MLE) | Jogurt naturalny 1szt (MLE) | Jogurt naturalny 1szt (MLE) | Jogurt naturalny 1szt (MLE) | Jogurt naturalny 1szt (MLE) | Jogurt naturalny 1szt (MLE) | Chrupki kukurydziane 20g |
| | 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA LATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|---------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 8.08.2024 czwartek | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | Ser żółty 40g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) sałata + pomidor 100g Herbata 250ml owoc 1szt | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) sałata + pomidor 100g Herbata 250ml owoc 1szt | Ser żółty 40g (MLE) chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml sałata + pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) jajkiem 30g(JAJ) | Ser żółty 40g (MLE) chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml sałata + pomidor 100g Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) jajkiem 30g(JAJ) | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) sałata + pomidor 100g Herbata 250ml owoc 1szt | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) sałata + pomidor 100g Herbata 250ml owoc 1szt | wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z mięsem 300g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot 250ml | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z mięsem 300g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z mięsem 300g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 20g | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pierogi z mięsem 300g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 20g | Zupa ziemniaczana z majerankiem z natką pietruszki 400ml (SEL) pierogi z mięsem 300g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml | Zupa ziemniaczana z majerankiem z natką pietruszki 400ml (SEL) pierogi z mięsem 300g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml | Zupa ziemniaczana z majerankiem z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml |
| KOLACJA | Paszтет wieprzowy 50g (GLU, SEL) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | Paszтет wieprzowy 50g (GLU, SEL) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) wędliną wieprzową | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml | wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | 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) | Pieczywo chrupkie 40g (GLU) |
| | Wartość energetyczna 2425 kcal Białko ogółem 87.06 g Tłuszcz 84.34 g Węglowodany ogółem 345.46 g Błonnik pokarmowy 29.77 g Sód 2416.81 mg Sól 6.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.23 g Glukoza 7.04 g Fruktoza 13.33 g Sacharoza 33.39 g Laktoza 20.56 g | Wartość energetyczna 2423 kcal Białko ogółem 87.59 g Tłuszcz 74.46 g Węglowodany ogółem 365.90 g Błonnik pokarmowy 25.86 g Sód 2364.92 mg Sól 5.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.47 g Glukoza 6.63 g Fruktoza 13.79 g Sacharoza 44.53 g Laktoza 19.87 g | Wartość energetyczna 2212 kcal Białko ogółem 82.35 g Tłuszcz 64.31 g Węglowodany ogółem 351.47 g Błonnik pokarmowy 54.37 g Sód 3118.72 mg Sól 7.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.77 g Glukoza 9.21 g Fruktoza 15.01 g Sacharoza 13.38 g Laktoza 4.65 g | Wartość energetyczna 2405 kcal Białko ogółem 90.45 g Tłuszcz 71.64 g Węglowodany ogółem 377.13 g Błonnik pokarmowy 58.57 g Sód 3536.92 mg Sól 8.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.41 g Glukoza 9.21 g Fruktoza 15.01 g Sacharoza 14.21 g Laktoza 4.67 g | Wartość energetyczna 2394 kcal Białko ogółem 88.50 g Tłuszcz 68.54 g Węglowodany ogółem 371.27 g Błonnik pokarmowy 25.00 g Sód 2402.64 mg Sól 6.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.89 g Glukoza 6.28 g Fruktoza 12.57 g Sacharoza 40.92 g Laktoza 26.14 g | Wartość energetyczna 2394 kcal Białko ogółem 88.50 g Tłuszcz 68.54 g Węglowodany ogółem 371.27 g Błonnik pokarmowy 25.00 g Sód 2402.64 mg Sól 6.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.89 g Glukoza 6.28 g Fruktoza 12.57 g Sacharoza 40.92 g Laktoza 26.14 g | Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 83.03 g Tłuszcz 65.41 g Węglowodany ogółem 323.35 g Błonnik pokarmowy 17.97 g Sód 1826.88 mg Sól 4.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.65 g Glukoza 8.43 g Fruktoza 14.02 g Sacharoza 66.45 g Laktoza 0.12 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 9.08.2024 piątek | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | Pasta z ciecierzycy 50g sałata + pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU, masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Pasta z ciecierzycy 50g sałata + pomidor 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) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Pasta z ciecierzycy 50g sałata + pomidor 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) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU, margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU, margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: nektarynka 1szt | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: nektarynka 1szt | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml |
| KOLACJA | Twarożek z natką 50g(MLE) rzodkiewka 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) rzodkiewka 100g chleb razowy 100g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml | Twarożek z natką 50g(MLE) rzodkiewka 100g chleb razowy 100g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Twarożek z natką 50g(MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml | Twarożek z natką 50g(MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok pomidorowy 200ml | Sok pomidorowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Biszkopty 40g (GLU) |
| | Wartość energetyczna 2323 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 Frukttoza 24.74 g Sacharoza 34.03 g Laktoza 18.75 g | Wartość energetyczna 2239 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 Frukttoza 22.87 g Sacharoza 34.02 g Laktoza 18.78 g | Wartość energetyczna 1954 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 Frukttoza 17.52 g Sacharoza 20.35 g Laktoza 2.94 g | Wartość energetyczna 2147 kcal Białko ogółem 82.13 g Tłuszcz 66.42 g Węglowodany ogółem 330.45 g Błonnik pokarmowy 55.08 g Sód 2752.63 mg Sól 6.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.55 g Glukoza 11.70 g Frukttoza 17.52 g Sacharoza 21.18 g Laktoza 2.96 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 Frukttoza 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 Frukttoza 22.87 g Sacharoza 34.02 g Laktoza 18.72 g | Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 72.04 g Tłuszcz 53.68 g Węglowodany ogółem 317.80 g Błonnik pokarmowy 24.27 g Sód 2502.86 mg Sól 6.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.63 g Glukoza 7.59 g Frukttoza 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczane alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA LATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|--------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| 10.08.2024 sobota | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU, MLE) z masłem roślinnym 5g(MLE) i JAJKIEM 30g(JAJ) | Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU, MLE) z masłem roślinnym 5g(MLE) i JAJKIEM 30g(JAJ) | Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż prażony z jabłkiem 300g sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml | Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż prażony z jabłkiem 300g sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml | Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy zapiekany z mięsem i warzywami 350g(GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: :Sok pomidorowy 200g100% | Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy zapiekany z mięsem i warzywami 350g(GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 200g100% | Zupa koperkowa czysta z ziemniakami 400ml (SEL) ryż prażony z jabłkiem 300g sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml | Zupa koperkowa czysta z ziemniakami 400ml (SEL) ryż prażony z jabłkiem 300g sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml | Zupa koperkowa czysta z ziemniakami 400ml (SEL) ryż zapiekany z mięsem i warzywami 350g(GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml |
| KOLACJA | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU, MLE) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU, MLE) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU, MLE) 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, MLE) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Chrupki kukurydziane 20g |
| | Wartość energetyczna 2359 kcal Białko ogółem 82.14 g Tłuszcz 69.56 g Węglowodany ogółem 364.69 g Błonnik pokarmowy 27.77 g Sód 2019.01 mg Sól 4.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.36 g Glukoza 10.71 g Fruktoza 23.57 g Sacharoza 49.17 g Laktoza 30.53 g | Wartość energetyczna 2397 kcal Białko ogółem 84.34 g Tłuszcz 69.56 g Węglowodany ogółem 370.49 g Błonnik pokarmowy 21.17 g Sód 1909.01 mg Sól 4.65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.30 g Glukoza 10.71 g Fruktoza 23.57 g Sacharoza 47.17 g Laktoza 30.53 g | Wartość energetyczna 2239 kcal Białko ogółem 96.68 g Tłuszcz 67.28 g Węglowodany ogółem 335.56 g Błonnik pokarmowy 49.65 g Sód 2578.35 mg Sól 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.76 g Glukoza 11.66 g Fruktoza 16.93 g Sacharoza 18.84 g Laktoza 7.57 g | Wartość energetyczna 2432 kcal Białko ogółem 104.78 g Tłuszcz 74.61 g Węglowodany ogółem 361.22 g Błonnik pokarmowy 53.85 g Sód 2996.55 mg Sól 7.36 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.40 g Glukoza 11.66 g Fruktoza 16.93 g Sacharoza 19.67 g Laktoza 7.59 g | Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 84.23 g Tłuszcz 63.57 g Węglowodany ogółem 373.18 g Błonnik pokarmowy 17.27 g Sód 1947.76 mg Sól 4.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.71 g Glukoza 9.61 g Fruktoza 22.62 g Sacharoza 43.47 g Laktoza 36.80 g | Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 84.23 g Tłuszcz 63.57 g Węglowodany ogółem 373.18 g Błonnik pokarmowy 17.27 g Sód 1947.76 mg Sól 4.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.71 g Glukoza 9.61 g Fruktoza 22.62 g Sacharoza 43.47 g Laktoza 36.80 g | Wartość energetyczna 2304 kcal Białko ogółem 82.53 g Tłuszcz 56.42 g Węglowodany ogółem 382.24 g Błonnik pokarmowy 28.46 g Sód 1888.57 mg Sól 4.68 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.83 g Glukoza 12.48 g Fruktoza 18.30 g Sacharoza 73.45 g Laktoza 3.96 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorzyczka SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA LATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|-----------------------------|--|--|---|---|---|---|---|
| 11.08.2024 niedziela | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | Jaja 1szt (JAJ) papryka +salata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Jaja 1szt (JAJ) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU, SEL) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Jaja 1szt (JAJ) papryka +salata 100g chleb razowy 100g (GLU, SEL) masło ekstra 15g(MLE) zupa na warzywie z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g (MLE) | Jaja 1szt (JAJ) papryka +salata 100g chleb razowy 100g (GLU, SEL) masło ekstra 15g(MLE) zupa na warzywie z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g (MLE) | Szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU, SEL) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU, SEL) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU, SEL) masło ekstra 15g(MLE) zupa na warzywie z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 200g(GOR) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:jabłko 1szt | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:jabłko 1szt | Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml | Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml | Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml |
| KOLACJA | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU, SEL) masło roślinne 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU, SEL) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU, SEL) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU, SEL) z masłem roślinnym 5g(MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, SEL) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU, SEL) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, SEL) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | jogurt naturalny 1szt(MLE) | Jogurt naturalny 1szt(MLE) | Jogurt naturalny 1szt(MLE) | Jogurt naturalny 1szt(MLE) | Jogurt naturalny 1szt(MLE) | Jogurt naturalny 1szt(MLE) | Biszkopty 40g (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna 2440 kcal Białko ogółem 104.46 g Tłuszcz 94.45 g Węglowodany ogółem 306.27 g Błonnik pokarmowy 27.49 g Sód 2298.94 mg Sól 5.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.02 g Glukoza 7.81 g Fruktioza 13.87 g Sacharoza 26.05 g Laktoza 29.83 g | Wartość energetyczna 2478 kcal Białko ogółem 106.66 g Tłuszcz 94.45 g Węglowodany ogółem 312.07 g Błonnik pokarmowy 20.89 g Sód 2188.94 mg Sól 5.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.96 g Glukoza 7.81 g Fruktioza 13.87 g Sacharoza 24.05 g Laktoza 29.83 g | Wartość energetyczna 2183 kcal Białko ogółem 90.82 g Tłuszcz 80.10 g Węglowodany ogółem 293.38 g Błonnik pokarmowy 38.85 g Sód 1975.37 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.88 g Glukoza 10.98 g Fruktioza 22.85 g Sacharoza 20.30 g Laktoza 9.72 g | Wartość energetyczna 2376 kcal Białko ogółem 98.92 g Tłuszcz 87.43 g Węglowodany ogółem 319.04 g Błonnik pokarmowy 43.05 g Sód 2393.57 mg Sól 5.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.52 g Glukoza 10.98 g Fruktioza 22.85 g Sacharoza 21.13 g Laktoza 9.74 g | Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 96.57 g Tłuszcz 79.24 g Węglowodany ogółem 303.25 g Błonnik pokarmowy 19.69 g Sód 2105.51 mg Sól 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.78 g Glukoza 7.81 g Fruktioza 13.87 g Sacharoza 30.66 g Laktoza 20.37 g | Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 96.57 g Tłuszcz 79.24 g Węglowodany ogółem 303.25 g Błonnik pokarmowy 19.69 g Sód 2105.51 mg Sól 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.78 g Glukoza 7.81 g Fruktioza 13.87 g Sacharoza 30.66 g Laktoza 20.37 g | Wartość energetyczna 2146 kcal Białko ogółem 79.54 g Tłuszcz 50.44 g Węglowodany ogółem 354.54 g Błonnik pokarmowy 18.13 g Sód 2240.75 mg Sól 5.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.14 g Glukoza 4.64 g Fruktioza 4.85 g Sacharoza 59.73 g Laktoza 0.76 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA LATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|--------------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 12.08.2024 PONIEDZIAŁEK | | | | | | | |
| SNIADANIE | Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt III chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g (MLE) | Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt III chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g (MLE) | Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczkowy 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml | Zupa koperkowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml | Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczkowy 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczerek:Maślanka 200g (MLE) | Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczkowy 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczerek:Maślanka 200g (MLE) | Zupa koperkowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml | Zupa koperkowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml | Zupa koperkowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml |
| KOLACJA | Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml III chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml III chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 100g Herbata 250ml | Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 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 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) | Pieczywo chrupkie 40g (GLU) |
| | Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 73.96 g Tłuszcz 55.43 g Węglowodany ogółem 334.34 g Błonnik pokarmowy 32.72 g Sód 1924.61 mg Sól 4.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.70 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 13.75 g Sacharoza 33.83 g Laktoza 17.95 g | Wartość energetyczna 2300 kcal Białko ogółem 89.99 g Tłuszcz 63.95 g Węglowodany ogółem 356.28 g Błonnik pokarmowy 30.59 g Sód 2462.99 mg Sól 6.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.58 g Glukoza 7.82 g Fruktoza 13.80 g Sacharoza 34.48 g Laktoza 26.21 g | Wartość energetyczna 2050 kcal Białko ogółem 74.71 g Tłuszcz 49.90 g Węglowodany ogółem 348.59 g Błonnik pokarmowy 53.21 g Sód 2149.02 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.92 g Glukoza 8.87 g Fruktoza 13.45 g Sacharoza 19.35 g Laktoza 3.64 g | Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 82.81 g Tłuszcz 57.23 g Węglowodany ogółem 374.25 g Błonnik pokarmowy 57.41 g Sód 2567.22 mg Sól 5.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.56 g Glukoza 8.87 g Fruktoza 13.45 g Sacharoza 20.18 g Laktoza 3.66 g | Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 98.65 g Tłuszcz 60.37 g Węglowodany ogółem 362.27 g Błonnik pokarmowy 27.21 g Sód 2152.41 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.45 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 33.54 g Laktoza 28.95 g | Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 98.65 g Tłuszcz 60.37 g Węglowodany ogółem 362.27 g Błonnik pokarmowy 27.21 g Sód 2152.41 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.45 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 33.54 g Laktoza 28.95 g | Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 71.18 g Tłuszcz 55.86 g Węglowodany ogółem 348.94 g Błonnik pokarmowy 26.88 g Sód 2205.69 mg Sól 5.51 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.66 g Glukoza 6.85 g Fruktoza 13.07 g Sacharoza 42.52 g Laktoza 0.52 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

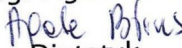
mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatojew

| 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) |
|--------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| 13.08.2024 wtorek | | | | | | | |
| SNIADANIE | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ) | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU.) z masłem roślinnym 5g(MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koprem 200g gołąbki w sosie pomidorowym 250g (GLU, MLE) jabłko 1szt kompot 250ml | Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml | Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 200g | Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek:kefir naturalny 200g(MLE) | Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150G (GLU) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150G (GLU) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięsno-ryżowy 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150G (GLU) kompot 250ml |
| KOLACJA | Parówka wieprzowa 80g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 100g ketchup 50g (SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | Parówka wieprzowa 80g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g ketchup 50g (SEL) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml | Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 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*) | Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 100g Herbata 250ml | Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) pomidor 100g Herbata 250ml | Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | Sok owocowy 200g | Sok owocowy 200g | Sok pomidorowy 200g | Sok pomidorowy 200g | Sok owocowy 200g | Sok owocowy 200g | Chrupki kukurydziane 20g |
| | Wartość energetyczna 2682 kcal Białko ogółem 97.61 g Tuszczy 85.29 g Węglowodany ogółem 399.85 g Błonnik pokarmowy 30.98 g Sód 3246.58 mg Sól 6.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.16 g Glukoza 14.94 g Fruktoza 28.54 g Sacharoza 43.40 g Laktoza 33.45 g | Wartość energetyczna 2516 kcal Białko ogółem 83.32 g Tuszczy 85.58 g Węglowodany ogółem 370.39 g Błonnik pokarmowy 28.95 g Sód 2753.23 mg Sól 5.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.71 g Glukoza 10.21 g Fruktoza 21.17 g Sacharoza 40.81 g Laktoza 19.47 g | Wartość energetyczna 2404 kcal Białko ogółem 90.94 g Tuszczy 85.58 g Węglowodany ogółem 396.16 g Błonnik pokarmowy 52.00 g Sód 3661.42 mg Sól 8.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.42 g Glukoza 9.91 g Fruktoza 17.65 g Sacharoza 20.02 g Laktoza 17.99 g | Wartość energetyczna 2597 kcal Białko ogółem 99.04 g Tuszczy 68.11 g Węglowodany ogółem 421.82 g Błonnik pokarmowy 56.20 g Sód 4079.62 mg Sól 9.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.06 g Glukoza 9.91 g Fruktoza 17.65 g Sacharoza 20.85 g Laktoza 18.01 g | Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 92.64 g Tuszczy 65.21 g Węglowodany ogółem 384.31 g Błonnik pokarmowy 26.19 g Sód 2063.95 mg Sól 5.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.78 g Glukoza 11.29 g Fruktoza 24.12 g Sacharoza 44.16 g Laktoza 22.21 g | Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 92.64 g Tuszczy 65.21 g Węglowodany ogółem 384.31 g Błonnik pokarmowy 26.19 g Sód 2063.95 mg Sól 5.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.78 g Glukoza 11.29 g Fruktoza 24.12 g Sacharoza 44.16 g Laktoza 22.21 g | Wartość energetyczna 2035 kcal Białko ogółem 64.69 g Tuszczy 67.10 g Węglowodany ogółem 306.90 g Błonnik pokarmowy 25.84 g Sód 2155.21 mg Sól 5.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.77 g Glukoza 8.13 g Fruktoza 12.78 g Sacharoza 68.84 g Laktoza 0.47 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alerogeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus

 Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 14.08.2024 środa | | | | | | | |
| SNIADANIE | Twarożek z natką 50g(MLE) rzodkiewka + sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Twarożek z natką 50g(MLE) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Twarożek z natką 50g(MLE) rzodkiewka + sałata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ) | Twarożek z natką 50g(MLE) rzodkiewka + sałata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ) | Twarożek z natką 50g(MLE) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Twarożek z natką 50g(MLE) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE)płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt | Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) chleb 70g(GLU) fasolka po breitońsku 300g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) jabłko 1szt kompot 250ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron 200g(GLU) gulasz wieprzowy 150g(GLU) sałata z olejem 50g kompot 250ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron razowy 200g(GLU) gulasz wieprzowy 150g(GLU) sałata z olejem 50g kompot 300ml podwieczorek: jabłko 1szt | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron razowy 200g(GLU) gulasz wieprzowy 150g(GLU) sałata z olejem 50g kompot 300ml podwieczorek:jabłko 1szt | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron 200g(GLU) gulasz wieprzowy 150g(GLU) sałata z olejem 50g kompot 250ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron 200g(GLU) gulasz wieprzowy 150g(GLU) sałata z olejem 50g kompot 250ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron 200g(GLU) gulasz wieprzowy 150g(GLU) Marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml |
| KOLACJA | Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml | Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml | Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml JIK chleb razowy 60g (GLU), z masłem roślinnym 5g(MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) | Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml | Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml | Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ) | Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ) | Pieczywo chrupkie 40g (GLU) | Pieczywo chrupkie 40g (GLU) | Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ) | Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ) | Pieczywo chrupkie 40g (GLU) |
| | Wartość energetyczna 2328 kcal Białko ogółem 89.58 g Tłuszcz 73.78 g Węglowodany ogółem 343.51 g Błonnik pokarmowy 34.49 g Sód 2226.87 mg Sól 5.54 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.39 g Glukoza 6.35 g Fruktaza 12.85 g Sacharoza 36.59 g Laktoza 18.80 g | Wartość energetyczna 2331 kcal Białko ogółem 92.51 g Tłuszcz 72.15 g Węglowodany ogółem 340.50 g Błonnik pokarmowy 24.75 g Sód 2055.13 mg Sól 5.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.97 g Glukoza 5.61 g Fruktaza 11.77 g Sacharoza 35.36 g Laktoza 18.80 g | Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 81.89 g Tłuszcz 69.34 g Węglowodany ogółem 311.97 g Błonnik pokarmowy 47.59 g Sód 2558.32 mg Sól 6.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.02 g Glukoza 11.09 g Fruktaza 22.72 g Sacharoza 26.90 g Laktoza 2.94 g | Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 89.99 g Tłuszcz 76.67 g Węglowodany ogółem 337.63 g Błonnik pokarmowy 51.79 g Sód 2976.52 mg Sól 7.40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.66 g Glukoza 11.09 g Fruktaza 22.72 g Sacharoza 27.73 g Laktoza 2.96 g | Wartość energetyczna 2267 kcal Białko ogółem 84.20 g Tłuszcz 68.81 g Węglowodany ogółem 339.73 g Błonnik pokarmowy 24.13 g Sód 2530.01 mg Sól 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.79 g Glukoza 5.02 g Fruktaza 11.07 g Sacharoza 35.36 g Laktoza 15.94 g | Wartość energetyczna 2267 kcal Białko ogółem 84.20 g Tłuszcz 68.81 g Węglowodany ogółem 339.73 g Błonnik pokarmowy 24.13 g Sód 2530.01 mg Sól 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.79 g Glukoza 5.02 g Fruktaza 11.07 g Sacharoza 35.36 g Laktoza 15.94 g | Wartość energetyczna 2345 kcal Białko ogółem 81.05 g Tłuszcz 56.97 g Węglowodany ogółem 395.04 g Błonnik pokarmowy 28.69 g Sód 1948.75 mg Sól 4.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.51 g Glukoza 10.71 g Fruktaza 15.55 g Sacharoza 71.41 g Laktoza 10.35 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 6-15.08.2024r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

| Posilek | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML) |
|----------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| 15.08.2024 czwartek | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | Jaja 1szt (JAJ) pomidor +salata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml | Jaja 1szt (JAJ) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml | Jaja 1szt (JAJ) pomidor +salata 100g 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 twarogiem 30g(MLE) | Jaja 1szt (JAJ) pomidor +salata 100g 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 twarogiem 30g(MLE) | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +salata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml | Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata 250ml |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml(MLE,,SEL) bitka wieprzowa 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml(MLE,,SEL) bitka wieprzowa 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml(MLE,,SEL) bitka wieprzowa 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kiwi 1szt | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml(MLE,,SEL) bitka wieprzowa 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kiwi 1szt | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml(SEL) bitka wieprzowa 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml(SEL) bitka wieprzowa 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml(SEL) pulpet wieprzowy 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml |
| KOLACJA | Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml | Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 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*) | Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) | Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml |
| DODATKOWY POSILEK | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Serek homogenizowany 1szt (MLE) | Chrupki kukurydziane 20g |
| | Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 92.12 g Tłuszcz 65.55 g Węglowodany ogółem 318.72 g Błonnik pokarmowy 29.87 g Sód 2247.54 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.98 g Glukoza 7.05 g Fruktoza 13.77 g Sacharoza 31.84 g Laktoza 17.60 g | Wartość energetyczna 2183 kcal Białko ogółem 92.67 g Tłuszcz 65.45 g Węglowodany ogółem 320.52 g Błonnik pokarmowy 27.32 g Sód 2236.04 mg Sól 5.33 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.98 g Glukoza 7.05 g Fruktoza 13.77 g Sacharoza 31.54 g Laktoza 17.60 g | Wartość energetyczna 2151 kcal Białko ogółem 94.00 g Tłuszcz 63.70 g Węglowodany ogółem 324.25 g Błonnik pokarmowy 45.97 g Sód 2375.93 mg Sól 5.66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.91 g Glukoza 8.72 g Fruktoza 14.05 g Sacharoza 19.23 g Laktoza 3.69 g | Wartość energetyczna 2344 kcal Białko ogółem 102.10 g Tłuszcz 71.03 g Węglowodany ogółem 349.91 g Błonnik pokarmowy 50.17 g Sód 2794.13 mg Sól 6.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.55 g Glukoza 8.72 g Fruktoza 14.05 g Sacharoza 20.06 g Laktoza 3.71 g | Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 89.61 g Tłuszcz 57.00 g Węglowodany ogółem 322.45 g Błonnik pokarmowy 25.59 g Sód 2426.42 mg Sól 5.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.68 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 25.26 g Laktoza 17.57 g | Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 89.61 g Tłuszcz 57.00 g Węglowodany ogółem 322.45 g Błonnik pokarmowy 25.59 g Sód 2426.42 mg Sól 5.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.68 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 25.26 g Laktoza 17.57 g | Wartość energetyczna 2109 kcal Białko ogółem 75.92 g Tłuszcz 43.62 g Węglowodany ogółem 367.06 g Błonnik pokarmowy 24.00 g Sód 2247.97 mg Sól 5.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.41 g Glukoza 9.58 g Fruktoza 14.67 g Sacharoza 67.84 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 orzechowych SEL- seler GOR-gorzyczka SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergie występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk