

JADŁOSPIS DEKADOWY 7-16.06.2024r. 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)
<b>7.06.2024 piątek</b>							
ŚNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek świeży+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek świeży+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek świeży+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmienne 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 z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE,SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, 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 <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) 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	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	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:** 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 7-16.06.2024r. 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 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)
<b>8.06.2024 sobota</b>							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św+sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św+sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> 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) ryż na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g 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	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kiwi 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kiwi 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g(GLU)g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) 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	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i 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	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny naturalny 1szt (MLE)	Deser mleczny naturalny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2317 kcal Białko ogółem 90.08 g Tłuszcz 78.02 g Węglowodany ogółem 326.85 g Błonnik pokarmowy 26.03 g Sód 2436.32 mg Sól 6.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.61 g Glukoza 7.61 g Frukttoza 14.47 g Sacharoza 29.03 g Laktoza 20.45 g	Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 88.23 g Tłuszcz 64.77 g Węglowodany ogółem 332.65 g Błonnik pokarmowy 19.43 g Sód 2339.82 mg Sól 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.41 g Glukoza 7.61 g Frukttoza 14.47 g Sacharoza 27.08 g Laktoza 20.40 g	Wartość energetyczna 2333 kcal Białko ogółem 91.32 g Tłuszcz 76.61 g Węglowodany ogółem 341.42 g Błonnik pokarmowy 45.06 g Sód 2578.55 mg Sól 6.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.59 g Glukoza 10.58 g Frukttoza 21.45 g Sacharoza 18.09 g Laktoza 6.54 g	Wartość energetyczna 2526 kcal Białko ogółem 99.42 g Tłuszcz 83.94 g Węglowodany ogółem 367.08 g Błonnik pokarmowy 49.26 g Sód 2996.75 mg Sól 7.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.23 g Glukoza 10.58 g Frukttoza 21.45 g Sacharoza 18.92 g Laktoza 6.56 g	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 89.55 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 348.02 g Błonnik pokarmowy 21.67 g Sód 2447.91 mg Sól 6.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.21 g Glukoza 8.26 g Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 15.12 g Sacharoza 65.73 g Laktoza 0.15 g

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne

ORZ- orzechy z drzew 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 7-16.06.2024r. 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)	
<b>9.06.2024 niedziela</b>								
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza jaglana 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 kaszą jaglaną 400ml herbata 300 ml +cukier 10g owoc 1szt
OBIAD	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 200g(GOR) sałata z koperkiem i olejem 50g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g sałata z koperkiem i olejem 50g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g sałata z koperkiem i olejem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g sałata z koperkiem i olejem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g sałata z koperkiem i olejem 50g kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g sałata z koperkiem i olejem 50g kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 200g sałata z koperkiem i olejem 50g kompot 250ml	
KOLACJA	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g Herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) 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 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 POSILEK	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)	Mus warzywno-owocowy 100g	
	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 95.16 g Tłuszcz 84.49 g Węglowodany ogółem 289.25 g Błonnik pokarmowy 21.33 g Sód 1896.20 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.40 g Glukoza 6.69 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 31.58 g Laktoza 20.72 g	Wartość energetyczna 2292 kcal Białko ogółem 97.36 g Tłuszcz 84.49 g Węglowodany ogółem 295.05 g Błonnik pokarmowy 14.73 g Sód 1786.20 mg Sól 4.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.34 g Glukoza 6.69 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 29.58 g Laktoza 20.72 g	Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 91.78 g Tłuszcz 88.25 g Węglowodany ogółem 270.63 g Błonnik pokarmowy 35.44 g Sód 2243.09 mg Sól 5.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.69 g Glukoza 8.86 g Fruktoza 14.90 g Sacharoza 12.58 g Laktoza 13.50 g	Wartość energetyczna 2366 kcal Białko ogółem 99.88 g Tłuszcz 95.58 g Węglowodany ogółem 296.29 g Błonnik pokarmowy 39.64 g Sód 2661.29 mg Sól 6.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.33 g Glukoza 8.86 g Fruktoza 14.90 g Sacharoza 13.41 g Laktoza 13.52 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 95.13 g Tłuszcz 73.90 g Węglowodany ogółem 293.43 g Błonnik pokarmowy 14.46 g Sód 1976.38 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g Glukoza 6.66 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 95.13 g Tłuszcz 73.90 g Węglowodany ogółem 293.43 g Błonnik pokarmowy 14.46 g Sód 1976.38 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g Glukoza 6.66 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza 20.34 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-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

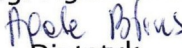
mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 7-16.06.2024r. 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)
<b>10.06.2024 poniedziałek</b>							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +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*) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	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 Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
	paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 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 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 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 Frukttoza 13.63 g Sacharozę 39.87 g Laktoza 26.21 g	Wartość energetyczna 2534 kcal Białko ogółem 94.73 g Tłuszcz 75.75 g Węglowodany ogółem 382.77 g Błonnik pokarmowy 26.98 g Sód 2546.36 mg Sól 6.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.69 g Glukoza 7.69 g Frukttoza 13.63 g Sacharozę 37.87 g Laktoza 26.21 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 Frukttoza 20.61 g Sacharozę 20.81 g Laktoza 10.35 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 Frukttoza 20.61 g Sacharozę 21.64 g Laktoza 10.37 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 84.98 g Tłuszcz 60.84 g Węglowodany ogółem 352.61 g Błonnik pokarmowy 25.16 g Sód 2810.66 mg Sól 7.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g Glukoza 7.02 g Frukttoza 12.82 g Sacharozę 34.72 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 84.98 g Tłuszcz 60.84 g Węglowodany ogółem 352.61 g Błonnik pokarmowy 25.16 g Sód 2810.66 mg Sól 7.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g Glukoza 7.02 g Frukttoza 12.82 g Sacharozę 34.72 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 72.04 g Tłuszcz 53.68 g Węglowodany ogółem 317.80 g Błonnik pokarmowy 24.27 g Sód 2502.86 mg Sól 6.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.63 g Glukoza 7.59 g Frukttoza 13.32 g Sacharozę 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-gorczyca SEZ-sezamek S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus  
  
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 7-16.06.2024r. 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)
<b>11.06.2024 wtorek</b>							
ŚNIADANIE	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 ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IJK kefir naturalny 200g (MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 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 IJK 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	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: :jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: :jabłko 1szt	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml jabłko 1szt	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml jabłko 1szt	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 100g(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 IJK 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	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2235 kcal Białko ogółem 91.54 g Tłuszcz 54.39 g Węglowodany ogółem 358.38 g Błonnik pokarmowy 34.16 g Sód 2390.72 mg Sól 5.95 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.60 g Glukoza 11.13 g Fruktოza 23.33 g Sacharoza 48.27 g Laktoza 26.13 g	Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 93.14 g Tłuszcz 53.79 g Węglowodany ogółem 346.03 g Błonnik pokarmowy 24.56 g Sód 2277.72 mg Sól 5.66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.48 g Glukoza 8.13 g Fruktοza 15.23 g Sacharoza 42.82 g Laktoza 26.13 g	Wartość energetyczna 1969 kcal Białko ogółem 87.39 g Tłuszcz 47.87 g Węglowodany ogółem 316.08 g Błonnik pokarmowy 44.20 g Sód 2834.40 mg Sól 7.06 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.70 g Glukoza 9.25 g Fruktοza 14.84 g Sacharoza 25.64 g Laktoza 15.45 g	Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 95.49 g Tłuszcz 55.20 g Węglowodany ogółem 341.74 g Błonnik pokarmowy 48.40 g Sód 3252.60 mg Sól 8.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.34 g Glukoza 9.25 g Fruktοza 14.84 g Sacharoza 26.47 g Laktoza 15.47 g	Wartość energetyczna 2250 kcal Białko ogółem 93.34 g Tłuszcz 45.73 g Węglowodany ogółem 375.40 g Błonnik pokarmowy 21.88 g Sód 2240.72 mg Sól 5.57 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.78 g Glukoza 8.58 g Fruktοza 14.87 g Sacharoza 77.79 g Laktoza 25.81 g	Wartość energetyczna 2250 kcal Białko ogółem 93.34 g Tłuszcz 45.73 g Węglowodany ogółem 375.40 g Błonnik pokarmowy 21.88 g Sód 2240.72 mg Sól 5.57 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.78 g Glukoza 8.58 g Fruktοza 14.87 g Sacharoza 77.79 g Laktoza 25.81 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 Fruktοza 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 ŁUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 7-16.06.2024r. 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)
<b>12.06.2024 środa</b>							
ŚNIADANIE	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) papryka+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml(GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) 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 <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) 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 <u>IISN</u> 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	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml ( SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet wieprzowy mielony z cebulą smażony 100g(GLU, JAJ) sałata z koperkiem i jogurtem 50g (MLE) kompot 250ml	Krupnik jaglany 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	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml ( 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	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml ( 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	Krupnik jaglany 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	Krupnik jaglany 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	Krupnik jaglany 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 <u>IK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) 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) pomidor b/skóry 50g 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, JAJ)
	Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 101.79 g Tłuszcz 62.66 g Węglowodany ogółem 324.23 g Błonnik pokarmowy 22.10 g Sód 2349.19 mg Sól 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.61 g Glukoza 3.24 g Fruktoza 4.35 g Sacharoza 25.17 g Laktoza 39.21 g	Wartość energetyczna 2264 kcal Białko ogółem 103.99 g Tłuszcz 62.66 g Węglowodany ogółem 330.03 g Błonnik pokarmowy 15.50 g Sód 2239.19 mg Sól 5.57 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.55 g Glukoza 3.24 g Fruktoza 4.35 g Sacharoza 23.17 g Laktoza 39.21 g	Wartość energetyczna 2196 kcal Białko ogółem 92.30 g Tłuszcz 66.25 g Węglowodany ogółem 327.43 g Błonnik pokarmowy 40.71 g Sód 2007.07 mg Sól 5.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.77 g Glukoza 6.12 g Fruktoza 11.43 g Sacharoza 13.89 g Laktoza 7.45 g	Wartość energetyczna 2389 kcal Białko ogółem 100.40 g Tłuszcz 73.58 g Węglowodany ogółem 353.09 g Błonnik pokarmowy 44.91 g Sód 2425.27 mg Sól 6.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.41 g Glukoza 6.12 g Fruktoza 11.43 g Sacharoza 14.72 g Laktoza 7.47 g	Wartość energetyczna 2241 kcal Białko ogółem 98.18 g Tłuszcz 62.97 g Węglowodany ogółem 329.28 g Błonnik pokarmowy 15.07 g Sód 2451.48 mg Sól 6.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.75 g Glukoza 2.87 g Fruktoza 4.05 g Sacharoza 16.16 g Laktoza 30.38 g	Wartość energetyczna 2241 kcal Białko ogółem 98.18 g Tłuszcz 62.97 g Węglowodany ogółem 329.28 g Błonnik pokarmowy 15.07 g Sód 2451.48 mg Sól 6.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.75 g Glukoza 2.87 g Fruktoza 4.05 g Sacharoza 16.16 g Laktoza 30.38 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 Fruktoza 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 7-16.06.2024r. 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO 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)
<b>13.06.2024 czwartek</b>							
ŚNIADANIE	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) 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	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) 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) i jajkiem 30g(JAJ)	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) 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) i 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 kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 200g100%	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 200g100%	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 400ml ( SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 400ml ( SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 400ml ( SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Parówka wieprzowa 80g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 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	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	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)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)
	Wartość energetyczna 2361 kcal Białko ogółem 79.45 g Tłuszcz 82.39 g Węglowodany ogółem 344.83 g Błonnik pokarmowy 30.83 g Sód 2813.24 mg Sól 5.28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.73 g Glukoza 7.73 g Fruktoza 15.67 g Sacharoza 41.07 g Laktoza 17.94 g	Wartość energetyczna 2399 kcal Białko ogółem 81.65 g Tłuszcz 82.39 g Węglowodany ogółem 350.63 g Błonnik pokarmowy 24.23 g Sód 2703.24 mg Sól 5.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.67 g Glukoza 7.73 g Fruktoza 15.67 g Sacharoza 39.07 g Laktoza 17.94 g	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 79.39 g Tłuszcz 61.48 g Węglowodany ogółem 348.63 g Błonnik pokarmowy 47.31 g Sód 2936.25 mg Sól 7.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.74 g Glukoza 9.90 g Fruktoza 17.35 g Sacharoza 21.10 g Laktoza 2.08 g	Wartość energetyczna 2372 kcal Białko ogółem 87.49 g Tłuszcz 68.81 g Węglowodany ogółem 374.29 g Błonnik pokarmowy 51.51 g Sód 3354.45 mg Sól 8.36 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.38 g Glukoza 9.90 g Fruktoza 17.35 g Sacharoza 21.93 g Laktoza 2.10 g	Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 80.42 g Tłuszcz 61.81 g Węglowodany ogółem 351.93 g Błonnik pokarmowy 23.93 g Sód 2317.89 mg Sól 5.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.18 g Glukoza 6.28 g Fruktoza 12.57 g Sacharoza 41.27 g Laktoza 15.94 g	Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 80.42 g Tłuszcz 61.81 g Węglowodany ogółem 351.93 g Błonnik pokarmowy 23.93 g Sód 2317.89 mg Sól 5.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.18 g Glukoza 6.28 g Fruktoza 12.57 g Sacharoza 41.27 g Laktoza 15.94 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-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 7-16.06.2024r. 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 WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUĐZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>14.06.2024 piątek</b>							
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 surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g 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 surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 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	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2374 kcal Białko ogółem 84.34 g Tłuszcz 80.65 g Węglowodany ogółem 345.63 g Błonnik pokarmowy 39.27 g Sód 1895.13 mg Sól 4.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.74 g Glukoza 6.88 g Fruktoza 13.50 g Sacharoza 28.50 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 2367 kcal Białko ogółem 77.55 g Tłuszcz 82.75 g Węglowodany ogółem 344.53 g Błonnik pokarmowy 27.13 g Sód 1886.83 mg Sól 4.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.54 g Glukoza 7.14 g Fruktoza 12.64 g Sacharoza 28.66 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 2105 kcal Białko ogółem 74.63 g Tłuszcz 72.45 g Węglowodany ogółem 313.22 g Błonnik pokarmowy 53.96 g Sód 2285.43 mg Sól 5.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.95 g Glukoza 9.85 g Fruktoza 20.48 g Sacharoza 19.23 g Laktoza 3.26 g	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 82.73 g Tłuszcz 79.78 g Węglowodany ogółem 338.88 g Błonnik pokarmowy 58.16 g Sód 2703.63 mg Sól 6.72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.59 g Glukoza 9.85 g Fruktoza 20.48 g Sacharoza 20.06 g Laktoza 3.28 g	Wartość energetyczna 2388 kcal Białko ogółem 77.67 g Tłuszcz 71.31 g Węglowodany ogółem 373.84 g Błonnik pokarmowy 24.45 g Sód 1857.63 mg Sól 4.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.65 g Glukoza 7.59 g Fruktoza 12.28 g Sacharoza 63.63 g Laktoza 18.34 g	Wartość energetyczna 2388 kcal Białko ogółem 77.67 g Tłuszcz 71.31 g Węglowodany ogółem 373.84 g Błonnik pokarmowy 24.45 g Sód 1857.63 mg Sól 4.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.65 g Glukoza 7.59 g Fruktoza 12.28 g Sacharoza 63.63 g Laktoza 18.34 g	Wartość energetyczna 2035 kcal Białko ogółem 64.69 g Tłuszcz 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-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 7-16.06.2024r. 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 POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>15.06.2024 sobota</b>							
ŚNIADANIE	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglana 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU.) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglana 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU.) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglana 400ml 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) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: :jabłko 1szt	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL) ryż brązowy zapiekany z mięsem i warzywami 350g(GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	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) marchewka gotowana 150g(GLU) 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.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU.) z masłem roślinnym 5g(MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2345 kcal Białko ogółem 80.82 g Tłuszcz 69.17 g Węglowodany ogółem 365.65 g Błonnik pokarmowy 29.87 g Sód 2014.81 mg Sól 4.92 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.19 g Glukoza 10.71 g Fruktoza 23.57 g Sacharoza 49.08 g Laktaza 30.53 g	Wartość energetyczna 2383 kcal Białko ogółem 83.02 g Tłuszcz 69.17 g Węglowodany ogółem 371.45 g Błonnik pokarmowy 23.27 g Sód 1904.81 mg Sól 4.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.13 g Glukoza 10.71 g Fruktoza 23.57 g Sacharoza 47.08 g Laktaza 30.53 g	Wartość energetyczna 2316 kcal Białko ogółem 93.51 g Tłuszcz 70.28 g Węglowodany ogółem 354.39 g Błonnik pokarmowy 52.82 g Sód 2166.44 mg Sól 5.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.47 g Glukoza 12.36 g Fruktoza 22.83 g Sacharoza 22.04 g Laktaza 7.56 g	Wartość energetyczna 2509 kcal Białko ogółem 101.61 g Tłuszcz 77.61 g Węglowodany ogółem 380.05 g Błonnik pokarmowy 57.02 g Sód 2584.64 mg Sól 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.11 g Glukoza 12.36 g Fruktoza 22.83 g Sacharoza 22.87 g Laktaza 7.58 g	Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 82.91 g Tłuszcz 63.18 g Węglowodany ogółem 374.14 g Błonnik pokarmowy 19.37 g Sód 1943.56 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.54 g Glukoza 9.61 g Fruktoza 22.62 g Sacharoza 43.38 g Laktaza 36.80 g	Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 82.91 g Tłuszcz 63.18 g Węglowodany ogółem 374.14 g Błonnik pokarmowy 19.37 g Sód 1943.56 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.54 g Glukoza 9.61 g Fruktoza 22.62 g Sacharoza 43.38 g Laktaza 36.80 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 Fruktoza 15.55 g Sacharoza 71.41 g Laktaza 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-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 7-16.06.2024r. 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>16.06.2024 niedziela</b>							
SNIADANIE	Jaja 1szt (JAJ) papryka +sałata 100g sos tatarski 50g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata 100g sos tatarski 50g (MLE) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) papryka +sałata 100g sos tatarski 50g (MLE) 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)	Jaja 1szt (JAJ) papryka +sałata 100g sos tatarski 50g (MLE) 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)	Szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) 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 +sałata 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) 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,) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml ( MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml ( MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml (MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml ( MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml ( SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml ( SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml ( SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 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,) 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,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IJK</u> chleb razowy 60g (GLU, ) z masłem roślinnym 5g(MLE) i wędliną 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) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g (MLE) 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)	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2355 kcal Białko ogółem 103.65 g Tłuszcz 68.98 g Węglowodany ogółem 341.99 g Błonnik pokarmowy 24.87 g Sód 2464.07 mg Sól 6.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.79 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 16.09 g Sacharoza 30.62 g Laktoza 47.65 g	Wartość energetyczna 2275 kcal Białko ogółem 104.27 g Tłuszcz 60.21 g Węglowodany ogółem 339.05 g Błonnik pokarmowy 17.04 g Sód 2301.35 mg Sól 5.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.01 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 16.09 g Sacharoza 28.60 g Laktoza 47.65 g	Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 97.45 g Tłuszcz 55.34 g Węglowodany ogółem 312.31 g Błonnik pokarmowy 37.28 g Sód 2784.03 mg Sól 6.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.37 g Glukoza 9.92 g Fruktoza 17.77 g Sacharoza 21.70 g Laktoza 27.57 g	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 105.55 g Tłuszcz 62.67 g Węglowodany ogółem 337.97 g Błonnik pokarmowy 41.48 g Sód 3202.23 mg Sól 7.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.01 g Glukoza 9.92 g Fruktoza 17.77 g Sacharoza 22.53 g Laktoza 27.59 g	Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 95.05 g Tłuszcz 52.28 g Węglowodany ogółem 340.34 g Błonnik pokarmowy 18.64 g Sód 2380.55 mg Sól 5.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.33 g Glukoza 6.61 g Fruktoza 14.67 g Sacharoza 28.92 g Laktoza 29.74 g	Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 95.05 g Tłuszcz 52.28 g Węglowodany ogółem 340.34 g Błonnik pokarmowy 18.64 g Sód 2380.55 mg Sól 5.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.33 g Glukoza 6.61 g Fruktoza 14.67 g Sacharoza 28.92 g Laktoza 29.74 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-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