

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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)
9.01.2024 wtorek							
SNIADANIE	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbatab/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbatab/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 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 pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z kielbasą 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU,JAJ) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:kisiel b/cukru 200g	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU,JAJ) surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:kisiel b/cukru 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU,JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU,JAJ) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU,JAJ) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (1kompot 250ml)
KOLACJA	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)
	Wartość energetyczna 2249 kcal Białko ogółem 82.44 g Tłuszcz 70.99 g Węglowodany ogółem 335.78 g Błonnik pokarmowy 32.08 g Sód 3313.53 mg Sól 8.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.77 g Glukoza 6.29 g Fruktoza 12.78 g Sacharoza 31.19 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2387 kcal Białko ogółem 92.91 g Tłuszcz 71.82 g Węglowodany ogółem 357.97 g Błonnik pokarmowy 29.95 g Sód 2423.55 mg Sól 6.06 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.50 g Glukoza 7.72 g Fruktoza 14.03 g Sacharoza 33.63 g Laktoza 21.68 g	Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 86.23 g Tłuszcz 57.45 g Węglowodany ogółem 325.07 g Błonnik pokarmowy 41.02 g Sód 2229.03 mg Sól 5.54 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.08 g Glukoza 9.74 g Fruktoza 16.47 g Sacharoza 22.10 g Laktoza 12.20 g	Wartość energetyczna 2307 kcal Białko ogółem 100.27 g Tłuszcz 64.93 g Węglowodany ogółem 351.78 g Błonnik pokarmowy 45.22 g Sód 2659.53 mg Sól 6.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.80 g Glukoza 9.74 g Fruktoza 16.47 g Sacharoza 22.93 g Laktoza 13.15 g	Wartość energetyczna 2422 kcal Białko ogółem 93.66 g Tłuszcz 71.34 g Węglowodany ogółem 366.05 g Błonnik pokarmowy 28.81 g Sód 2286.15 mg Sól 5.69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.83 g Glukoza 8.89 g Fruktoza 15.16 g Sacharoza 29.12 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2422 kcal Białko ogółem 93.66 g Tłuszcz 71.34 g Węglowodany ogółem 366.05 g Błonnik pokarmowy 28.81 g Sód 2286.15 mg Sól 5.69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.83 g Glukoza 8.89 g Fruktoza 15.16 g Sacharoza 29.12 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2222 kcal Białko ogółem 82.14 g Tłuszcz 71.05 g Węglowodany ogółem 327.90 g Błonnik pokarmowy 30.25 g Sód 2165.33 mg Sól 5.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.92 g Glukoza 9.43 g Fruktoza 15.66 g Sacharoza 31.03 g Laktoza 0.06 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-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

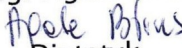
mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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)
10.01.2024 sroda							
ŚNIADANIE	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbatab/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbatab/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica z indyka 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	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt (ok 150g) kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt (ok 150g) kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt (ok 150g) kompot b/cukru 250ml Podwieczorek: owoc 1szt	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt (ok 150g) kompot b/cukru 250ml Podwieczorek: owoc 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt (ok 150g) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt (ok 150g) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywa 350g(GLU) sos koperkowy 100g (GLU) Marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/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) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g 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 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 84.94 g Tuszczyz 53.88 g Węglowodany ogółem 370.02 g Błonnik pokarmowy 32.66 g Sód 3163.97 mg Sól 5.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.79 g Glukoza 8.85 g Fruktoza 16.51 g Sacharoza 36.43 g Laktoza 26.70 g	Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 83.28 g Tuszczyz 58.28 g Węglowodany ogółem 361.81 g Błonnik pokarmowy 31.91 g Sód 3125.32 mg Sól 5.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.85 g Glukoza 8.30 g Fruktoza 15.93 g Sacharoza 31.21 g Laktoza 26.06 g	Wartość energetyczna 2252 kcal Białko ogółem 81.28 g Tuszczyz 62.14 g Węglowodany ogółem 366.28 g Błonnik pokarmowy 48.88 g Sód 3535.70 mg Sól 6.10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.60 g Glukoza 9.28 g Fruktoza 16.83 g Sacharoza 22.43 g Laktoza 10.60 g	Wartość energetyczna 2445 kcal Białko ogółem 89.38 g Tuszczyz 69.47 g Węglowodany ogółem 391.94 g Błonnik pokarmowy 53.08 g Sód 3953.90 mg Sól 7.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.24 g Glukoza 9.28 g Fruktoza 16.83 g Sacharoza 23.26 g Laktoza 10.62 g	Wartość energetyczna 2255 kcal Białko ogółem 76.55 g Tuszczyz 54.29 g Węglowodany ogółem 377.40 g Błonnik pokarmowy 24.46 g Sód 2880.24 mg Sól 4.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.69 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 30.61 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2366 kcal Białko ogółem 79.56 g Tuszczyz 54.05 g Węglowodany ogółem 403.11 g Błonnik pokarmowy 22.81 g Sód 2934.24 mg Sól 4.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.69 g Glukoza 8.45 g Fruktoza 13.47 g Sacharoza 67.81 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2151 kcal Białko ogółem 68.58 g Tuszczyz 44.88 g Węglowodany ogółem 379.72 g Błonnik pokarmowy 27.22 g Sód 2773.04 mg Sól 4.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8.01 g Glukoza 7.82 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 31.87 g Laktoza 0.09 g

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

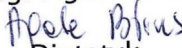
ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus

 Dietetyk

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)
11.01.2024 czwartek							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ ćwikła 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+ ćwikła 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbatab/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i twarogiem 50g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbatab/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i twarogiem 50g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, 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 makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku duszona 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 70g (GLU) owoc 1szt kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) Potrawka duszona wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) Potrawka duszona wieprzowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 1szt (MLE)	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) Potrawka duszona wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 1szt (MLE)	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g Potrawka duszona wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g Potrawka duszona wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g Potrawka duszona wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor b/skóry 50g Herbata 250ml
DODATKOWY POSIŁEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Biszkopty 40g (GLU,JAJ)
	Wartość energetyczna 2541 kcal Białko ogółem 109.84 g Tłuszcz 69.84 g Węglowodany ogółem 383.96 g Błonnik pokarmowy 33.41 g Sód 3107.33 mg Sól 7.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.50 g Glukoza 9.61 g Fruktoza 21.20 g Sacharoza 38.43 g Laktoza 53.24 g	Wartość energetyczna 2384 kcal Białko ogółem 98.16 g Tłuszcz 70.36 g Węglowodany ogółem 353.81 g Błonnik pokarmowy 30.49 g Sód 2483.67 mg Sól 6.07 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.36 g Glukoza 7.27 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 33.65 g Laktoza 35.40 g	Wartość energetyczna 2429 kcal Białko ogółem 101.67 g Tłuszcz 73.81 g Węglowodany ogółem 363.32 g Błonnik pokarmowy 48.50 g Sód 3110.55 mg Sól 7.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.71 g Glukoza 9.00 g Fruktoza 16.57 g Sacharoza 28.84 g Laktoza 21.49 g	Wartość energetyczna 2556 kcal Białko ogółem 111.12 g Tłuszcz 74.79 g Węglowodany ogółem 385.28 g Błonnik pokarmowy 52.50 g Sód 3547.75 mg Sól 8.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.36 g Glukoza 9.00 g Fruktoza 16.57 g Sacharoza 29.67 g Laktoza 21.51 g	Wartość energetyczna 2440 kcal Białko ogółem 101.71 g Tłuszcz 70.82 g Węglowodany ogółem 361.40 g Błonnik pokarmowy 22.86 g Sód 2410.19 mg Sól 5.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.29 g Glukoza 5.72 g Fruktoza 11.87 g Sacharoza 37.12 g Laktoza 35.39 g	Wartość energetyczna 2345 kcal Białko ogółem 100.94 g Tłuszcz 64.31 g Węglowodany ogółem 352.65 g Błonnik pokarmowy 21.90 g Sód 2424.49 mg Sól 5.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.69 g Glukoza 5.72 g Fruktoza 11.87 g Sacharoza 37.47 g Laktoza 35.39 g	Wartość energetyczna 2137 kcal Białko ogółem 75.98 g Tłuszcz 47.70 g Węglowodany ogółem 365.66 g Błonnik pokarmowy 25.97 g Sód 2154.99 mg Sól 5.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9.92 g Glukoza 9.04 g Fruktoza 14.02 g Sacharoza 67.14 g Laktoza 0.07 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 LUB-tubini, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

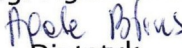
mgr Agata Birus

 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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)
12.01.2024 piątek							
ŚNIADANIE	Marmolada 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbatab/cukru 250ml IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Jaja 1szt (JAJ) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbatab/cukru 250ml IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z 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	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: owoc 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/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 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 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 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2365 kcal Białko ogółem 71.48 g Tłuszcz 76.11 g Węglowodany ogółem 366.11 g Błonnik pokarmowy 31.24 g Sód 1669.24 mg Sól 4.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.54 g Glukoza 6.39 g Fruktoza 12.93 g Sacharoza 33.19 g Laktoza 18.08 g	Wartość energetyczna 2246 kcal Białko ogółem 69.78 g Tłuszcz 67.07 g Węglowodany ogółem 358.64 g Błonnik pokarmowy 29.59 g Sód 1758.24 mg Sól 4.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.65 g Glukoza 7.99 g Fruktoza 13.78 g Sacharoza 30.51 g Laktoza 17.76 g	Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 78.86 g Tłuszcz 72.99 g Węglowodany ogółem 325.08 g Błonnik pokarmowy 47.49 g Sód 2179.02 mg Sól 5.41 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.05 g Glukoza 9.82 g Fruktoza 22.07 g Sacharoza 19.71 g Laktoza 8.65 g	Wartość energetyczna 2394 kcal Białko ogółem 92.90 g Tłuszcz 80.47 g Węglowodany ogółem 351.79 g Błonnik pokarmowy 51.69 g Sód 2609.52 mg Sól 6.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.77 g Glukoza 9.82 g Fruktoza 22.07 g Sacharoza 20.54 g Laktoza 9.60 g	Wartość energetyczna 2206 kcal Białko ogółem 68.07 g Tłuszcz 59.25 g Węglowodany ogółem 365.20 g Błonnik pokarmowy 25.26 g Sód 1612.24 mg Sól 4.01 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.92 g Glukoza 7.24 g Fruktoza 13.12 g Sacharoza 27.28 g Laktoza 17.44 g	Wartość energetyczna 2317 kcal Białko ogółem 71.08 g Tłuszcz 59.01 g Węglowodany ogółem 390.91 g Błonnik pokarmowy 23.61 g Sód 1666.24 mg Sól 4.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.92 g Glukoza 8.44 g Fruktoza 13.42 g Sacharoza 64.48 g Laktoza 17.44 g	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 67.66 g Tłuszcz 52.78 g Węglowodany ogółem 356.78 g Błonnik pokarmowy 28.84 g Sód 2179.52 mg Sól 5.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9.17 g Glukoza 8.98 g Fruktoza 13.92 g Sacharoza 69.99 g Laktoza 0.44 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 LUB-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus

 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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

Posiłek	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)
13.01.2024 sobota							
ŚNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbaty/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbaty/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbaty/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbaty/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*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2278 kcal Białko ogółem 70.91 g Tłuszcz 61.03 g Węglowodany ogółem 374.38 g Błonnik pokarmowy 28.74 g Sód 1717.26 mg Sól 4.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.46 g Glukoza 10.13 g Fruktოza 23.50 g Sacharoza 47.23 g Laktoza 31.34 g	Wartość energetyczna 2237 kcal Białko ogółem 77.32 g Tłuszcz 61.53 g Węglowodany ogółem 355.34 g Błonnik pokarmowy 25.45 g Sód 2021.64 mg Sól 5.06 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.26 g Glukoza 10.02 g Fruktοza 23.00 g Sacharoza 40.14 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2315 kcal Białko ogółem 77.40 g Tłuszcz 80.98 g Węglowodany ogółem 343.69 g Błonnik pokarmowy 48.84 g Sód 2574.97 mg Sól 6.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.37 g Glukoza 10.68 g Fruktοza 17.18 g Sacharoza 19.81 g Laktoza 6.82 g	Wartość energetyczna 2640 kcal Białko ogółem 92.35 g Tłuszcz 90.46 g Węglowodany ogółem 391.84 g Błonnik pokarmowy 59.24 g Sód 2999.14 mg Sól 7.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.25 g Glukoza 10.94 g Fruktοza 17.74 g Sacharoza 20.94 g Laktoza 6.84 g	Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 79.47 g Tłuszcz 62.33 g Węglowodany ogółem 368.78 g Błonnik pokarmowy 18.85 g Sód 2078.21 mg Sól 5.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.59 g Glukoza 10.02 g Fruktοza 23.00 g Sacharoza 45.08 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 70.26 g Tłuszcz 53.00 g Węglowodany ogółem 365.40 g Błonnik pokarmowy 21.09 g Sód 1973.81 mg Sól 4.92 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.90 g Glukoza 10.59 g Fruktοza 23.50 g Sacharoza 46.34 g Laktoza 17.79 g	Wartość energetyczna 2408 kcal Białko ogółem 79.53 g Tłuszcz 67.89 g Węglowodany ogółem 385.33 g Błonnik pokarmowy 28.13 g Sód 2024.40 mg Sól 5.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.45 g Glukoza 10.32 g Fruktοza 15.24 g Sacharoza 72.50 g Laktoza 3.93 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-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów


mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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)
14.01.2024 niedziela							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbatab/cukru 250ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbatab/cukru 250ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, 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 400ml owoc 1szt herbata 300 ml +cukier 10g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:maślanka 200g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:maślanka 200g (MLE)	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml	Paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g((GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*)	Szynka drobiowa. 50g((GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa. 50g((GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa. 50g((GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GO R*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor b/skóry 50g Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2255 kcal Białko ogółem 89.46 g Tłuszcz 67.19 g Węglowodany ogółem 336.93 g Błonnik pokarmowy 27.60 g Sód 2743.14 mg Sól 6.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.31 g Glukoza 9.01 g Fruktოza 15.80 g Sacharoza 31.51 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2190 kcal Białko ogółem 87.97 g Tłuszcz 63.45 g Węglowodany ogółem 330.18 g Błonnik pokarmowy 26.82 g Sód 2233.19 mg Sól 5.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.42 g Glukoza 8.40 g Fruktოza 14.60 g Sacharoza 34.83 g Laktoza 24.24 g	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 91.93 g Tłuszcz 58.38 g Węglowodany ogółem 303.53 g Błonnik pokarmowy 39.88 g Sód 2811.33 mg Sól 6.58 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.95 g Glukoza 9.58 g Fruktοza 16.30 g Sacharoza 15.47 g Laktoza 19.70 g	Wartość energetyczna 2273 kcal Białko ogółem 102.58 g Tłuszcz 69.70 g Węglowodany ogółem 330.90 g Błonnik pokarmowy 44.08 g Sód 3229.53 mg Sól 7.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.59 g Glukoza 9.58 g Fruktοza 16.30 g Sacharoza 16.30 g Laktoza 19.72 g	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 92.73 g Tłuszcz 56.78 g Węglowodany ogółem 348.37 g Błonnik pokarmowy 20.80 g Sód 2396.49 mg Sól 5.86 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.15 g Glukoza 6.79 g Fruktοza 12.60 g Sacharoza 32.87 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 92.73 g Tłuszcz 56.78 g Węglowodany ogółem 348.37 g Błonnik pokarmowy 20.80 g Sód 2396.49 mg Sól 5.86 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.15 g Glukoza 6.79 g Fruktοza 12.60 g Sacharoza 32.87 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2355 kcal Białko ogółem 84.57 g Tłuszcz 62.06 g Węglowodany ogółem 378.85 g Błonnik pokarmowy 24.31 g Sód 2090.69 mg Sól 5.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.96 g Glukoza 8.56 g Fruktοza 13.40 g Sacharoza 69.78 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-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

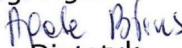
mgr Agata Birus

 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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

Posiłek	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)
15.01.2024 poniedziałek							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbaty/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbaty/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos mięsny duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) Ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbaty/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) Ogórek świeży 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbaty/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) 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)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna 2239 kcal Białko ogółem 71.73 g Tłuszcz 68.10 g Węglowodany ogółem 349.80 g Błonnik pokarmowy 30.24 g Sód 1863.41 mg Sól 4.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.55 g Glukoza 9.86 g Fruktoza 16.84 g Sacharoza 36.48 g Laktoza 17.94 g	Wartość energetyczna 2212 kcal Białko ogółem 85.81 g Tłuszcz 61.03 g Węglowodany ogółem 344.53 g Błonnik pokarmowy 30.19 g Sód 2118.91 mg Sól 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.03 g Glukoza 7.55 g Fruktoza 13.27 g Sacharoza 34.63 g Laktoza 19.76 g	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 75.09 g Tłuszcz 57.03 g Węglowodany ogółem 361.09 g Błonnik pokarmowy 47.26 g Sód 1905.82 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.97 g Glukoza 10.11 g Fruktoza 16.12 g Sacharoza 15.88 g Laktoza 8.70 g	Wartość energetyczna 2391 kcal Białko ogółem 89.13 g Tłuszcz 64.51 g Węglowodany ogółem 387.80 g Błonnik pokarmowy 51.46 g Sód 2336.32 mg Sól 5.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.21 g Glukoza 10.11 g Fruktoza 16.12 g Sacharoza 16.71 g Laktoza 9.65 g	Wartość energetyczna 2316 kcal Białko ogółem 92.48 g Tłuszcz 59.34 g Węglowodany ogółem 366.07 g Błonnik pokarmowy 26.43 g Sód 1981.76 mg Sól 4.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.21 g Glukoza 9.03 g Fruktoza 15.05 g Sacharoza 29.02 g Laktoza 21.29 g	Wartość energetyczna 2412 kcal Białko ogółem 92.48 g Tłuszcz 66.15 g Węglowodany ogółem 374.55 g Błonnik pokarmowy 25.60 g Sód 1999.31 mg Sól 4.96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.19 g Glukoza 7.48 g Fruktoza 13.70 g Sacharoza 37.48 g Laktoza 21.28 g	Wartość energetyczna 2161 kcal Białko ogółem 81.02 g Tłuszcz 50.25 g Węglowodany ogółem 360.08 g Błonnik pokarmowy 28.39 g Sód 2152.34 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.49 g Glukoza 9.57 g Fruktoza 15.55 g Sacharoza 30.20 g Laktoza 3.94 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 LUB-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

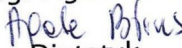
mgr Agata Birus

 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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)
16.01.2024 wtorek							
ŚNIADANIE	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU, MLE) Herbatab/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU, MLE) Herbatab/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Poledwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy smażony (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml (SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml (SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy z formy 50g(GLU,SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paszтет drobiowy z formy 50g(GLU,SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paszтет drobiowy z formy 50g(GLU,SEL) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml	Paszтет drobiowy z formy 50g(GLU,SEL) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/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) masło roślinne 15g (MLE) sałata 35g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata 35g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata 35g Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 83.74 g Tłuszcz 70.44 g Węglowodany ogółem 322.54 g Błonnik pokarmowy 27.85 g Sód 2369.68 mg Sól 5.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.10 g Glukoza 7.26 g Fruktoza 14.77 g Sacharoza 35.73 g Laktoza 20.66 g	Wartość energetyczna 2310 kcal Białko ogółem 85.57 g Tłuszcz 74.67 g Węglowodany ogółem 337.01 g Błonnik pokarmowy 24.28 g Sód 1827.98 mg Sól 4.57 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.15 g Glukoza 6.92 g Fruktoza 14.47 g Sacharoza 34.10 g Laktoza 20.66 g	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 82.71 g Tłuszcz 70.82 g Węglowodany ogółem 305.40 g Błonnik pokarmowy 45.31 g Sód 2596.17 mg Sól 6.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.81 g Glukoza 9.65 g Fruktoza 17.72 g Sacharoza 17.48 g Laktoza 6.75 g	Wartość energetyczna 2308 kcal Białko ogółem 95.44 g Tłuszcz 75.88 g Węglowodany ogółem 335.68 g Błonnik pokarmowy 49.58 g Sód 3203.21 mg Sól 8.00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.75 g Glukoza 9.65 g Fruktoza 17.72 g Sacharoza 18.28 g Laktoza 6.77 g	Wartość energetyczna 2265 kcal Białko ogółem 89.22 g Tłuszcz 67.89 g Węglowodany ogółem 337.23 g Błonnik pokarmowy 21.89 g Sód 2194.39 mg Sól 5.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.58 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 30.86 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 1990 kcal Białko ogółem 80.49 g Tłuszcz 65.31 g Węglowodany ogółem 282.56 g Błonnik pokarmowy 22.70 g Sód 2009.19 mg Sól 5.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.17 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 30.89 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 77.05 g Tłuszcz 64.86 g Węglowodany ogółem 346.24 g Błonnik pokarmowy 25.88 g Sód 1957.83 mg Sól 4.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.09 g Glukoza 9.02 g Fruktoza 13.97 g Sacharoza 68.61 g Laktoza 0.09 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-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus

 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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 BIEGUNIKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
17.01.2024 środa							
ŚNIADANIE	Ser żółty 50g(MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata 250ml	Ser żółty 50g(MLE) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbatą/cukru 250ml IIK chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i jajkiem 50g(3)	Ser żółty 50g(MLE) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbatą/cukru 250ml IIK chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i jajkiem 50g(3)	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt pomidor +sałata 50g Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 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	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana z natka pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) buraczki gotowane (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natka pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) buraczki gotowane (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natka pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) marchewka gotowana (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasta rybna 50g (RYB) sałata 35g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta rybna 50g (RYB) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta rybna 50g (RYB) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatą/cukru 250ml	Pasta rybna 50g (RYB) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatą/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Sałatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2559 kcal Białko ogółem 88.87 g Tłuszcz 90.00 g Węglowodany ogółem 365.98 g Błonnik pokarmowy 33.21 g Sód 1761.44 mg Sól 4.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.68 g Glukoza 8.36 g Frukttoza 16.18 g Sacharoza 41.83 g Laktoza 19.78 g	Wartość energetyczna 2424 kcal Białko ogółem 84.82 g Tłuszcz 76.75 g Węglowodany ogółem 365.98 g Błonnik pokarmowy 33.21 g Sód 1774.94 mg Sól 4.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.54 g Glukoza 8.36 g Frukttoza 16.18 g Sacharoza 41.88 g Laktoza 19.73 g	Wartość energetyczna 2646 kcal Białko ogółem 89.72 g Tłuszcz 97.36 g Węglowodany ogółem 380.55 g Błonnik pokarmowy 53.56 g Sód 2010.93 mg Sól 4.96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.02 g Glukoza 11.93 g Frukttoza 24.78 g Sacharoza 27.56 g Laktoza 4.32 g	Wartość energetyczna 2839 kcal Białko ogółem 97.82 g Tłuszcz 104.69 g Węglowodany ogółem 406.21 g Błonnik pokarmowy 57.76 g Sód 2429.13 mg Sól 6.01 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.66 g Glukoza 11.93 g Frukttoza 24.78 g Sacharoza 28.39 g Laktoza 4.34 g	Wartość energetyczna 2318 kcal Białko ogółem 85.74 g Tłuszcz 65.30 g Węglowodany ogółem 361.42 g Błonnik pokarmowy 25.78 g Sód 1871.37 mg Sól 4.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.89 g Glukoza 6.70 g Frukttoza 12.91 g Sacharoza 39.87 g Laktoza 15.54 g	Wartość energetyczna 2429 kcal Białko ogółem 88.75 g Tłuszcz 65.06 g Węglowodany ogółem 387.13 g Błonnik pokarmowy 24.13 g Sód 1925.37 mg Sól 4.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.89 g Glukoza 7.90 g Frukttoza 13.21 g Sacharoza 77.07 g Laktoza 15.54 g	Wartość energetyczna 2187 kcal Białko ogółem 78.97 g Tłuszcz 48.83 g Węglowodany ogółem 374.73 g Błonnik pokarmowy 27.42 g Sód 1795.60 mg Sól 4.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.17 g Glukoza 9.96 g Frukttoza 15.05 g Sacharoza 69.78 g Laktoza 0.07 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-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

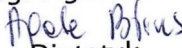
mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 9-18.01.2024r. 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)
18.01.2024 czwartek							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła +sałata 50g 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*) ćwikła +sałata 50g 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*) ćwikła +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbatab/cukru 250ml IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 400ml Herbatab/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+sałata 50g 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+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 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 koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml IIK chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) sałata 35g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbatab/cukru 250ml IIK chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g 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)	Chrupki kukurydziane 20g
	Wartość energetyczna 2441 kcal Białko ogółem 103.51 g Tłuszcz 60.49 g Węglowodany ogółem 385.50 g Błonnik pokarmowy 29.96 g Sód 2238.61 mg Sól 5.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.20 g Glukoza 10.30 g Fruktoza 16.19 g Sacharoza 39.44 g Laktoza 36.29 g	Wartość energetyczna 2156 kcal Białko ogółem 90.40 g Tłuszcz 61.71 g Węglowodany ogółem 322.12 g Błonnik pokarmowy 25.87 g Sód 2228.87 mg Sól 5.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.95 g Glukoza 4.70 g Fruktoza 9.90 g Sacharoza 31.02 g Laktoza 20.84 g	Wartość energetyczna 2252 kcal Białko ogółem 89.06 g Tłuszcz 63.47 g Węglowodany ogółem 352.01 g Błonnik pokarmowy 41.28 g Sód 2302.65 mg Sól 5.42 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.76 g Glukoza 8.78 g Fruktoza 15.22 g Sacharoza 25.60 g Laktoza 9.36 g	Wartość energetyczna 2579 kcal Białko ogółem 105.54 g Tłuszcz 77.27 g Węglowodany ogółem 388.72 g Błonnik pokarmowy 46.27 g Sód 2798.77 mg Sól 6.66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.25 g Glukoza 9.92 g Fruktoza 16.64 g Sacharoza 26.61 g Laktoza 9.38 g	Wartość energetyczna 2468 kcal Białko ogółem 115.04 g Tłuszcz 67.69 g Węglowodany ogółem 361.83 g Błonnik pokarmowy 21.37 g Sód 2463.09 mg Sól 6.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.94 g Glukoza 5.86 g Fruktoza 12.22 g Sacharoza 36.79 g Laktoza 36.32 g	Wartość energetyczna 2468 kcal Białko ogółem 114.50 g Tłuszcz 67.21 g Węglowodany ogółem 363.36 g Błonnik pokarmowy 21.16 g Sód 2462.49 mg Sól 6.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.81 g Glukoza 5.86 g Fruktoza 12.22 g Sacharoza 36.79 g Laktoza 36.32 g	Wartość energetyczna 2252 kcal Białko ogółem 81.28 g Tłuszcz 55.73 g Węglowodany ogółem 370.68 g Błonnik pokarmowy 24.32 g Sód 2238.50 mg Sól 5.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.91 g Glukoza 8.77 g Fruktoza 14.44 g Sacharoza 65.41 g Laktoza 0.09 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 LUB-tubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus

 Dietetyk