

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>18.02.2024 niedziela</b>							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons+sałata 50g pieczywo mieszane 100g(GLU.) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU.) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) kasza jagłana 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 jagłaną 400ml herbata 300 ml +cukier 10g owoc 1szt
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g 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 marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 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 marchewka gotowana 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	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 50g Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 50g 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 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 50g 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	Serek homogenizowany owocowy 1szt (MLE)	Serek homogenizowany owocowy 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2426 kcal Białko ogółem 113.91 g Tłuszcz 70.41 g Węglowodany ogółem 347.73 g Błonnik pokarmowy 27.57 g Sód 2362.43 mg Sól 5.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.02 g Glukoza 10.08 g Fruktaza 16.99 g Sacharoza 41.85 g Laktoza 40.54 g	Wartość energetyczna 2205 kcal Białko ogółem 99.60 g Tłuszcz 65.21 g Węglowodany ogółem 318.83 g Błonnik pokarmowy 26.54 g Sód 2252.69 mg Sól 5.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.79 g Glukoza 9.43 g Fruktaza 15.74 g Sacharoza 41.19 g Laktoza 22.72 g	Wartość energetyczna 2166 kcal Białko ogółem 99.15 g Tłuszcz 68.10 g Węglowodany ogółem 309.26 g Błonnik pokarmowy 40.08 g Sód 2171.25 mg Sól 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.23 g Glukoza 13.05 g Fruktaza 23.97 g Sacharoza 26.08 g Laktoza 15.47 g	Wartość energetyczna 2359 kcal Białko ogółem 107.25 g Tłuszcz 75.43 g Węglowodany ogółem 334.92 g Błonnik pokarmowy 44.28 g Sód 2589.45 mg Sól 6.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.87 g Glukoza 13.05 g Fruktaza 23.97 g Sacharoza 26.91 g Laktoza 15.49 g	Wartość energetyczna 2450 kcal Białko ogółem 113.75 g Tłuszcz 62.98 g Węglowodany ogółem 369.62 g Błonnik pokarmowy 22.02 g Sód 2517.02 mg Sól 6.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.38 g Glukoza 7.81 g Fruktaza 13.87 g Sacharoza 49.34 g Laktoza 36.32 g	Wartość energetyczna 2450 kcal Białko ogółem 113.75 g Tłuszcz 62.98 g Węglowodany ogółem 369.62 g Błonnik pokarmowy 22.02 g Sód 2517.02 mg Sól 6.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.38 g Glukoza 7.81 g Fruktaza 13.87 g Sacharoza 49.34 g Laktoza 36.32 g	Wartość energetyczna 2154 kcal Białko ogółem 73.82 g Tłuszcz 56.34 g Węglowodany ogółem 351.47 g Błonnik pokarmowy 23.09 g Sód 1905.84 mg Sól 4.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.58 g Glukoza 8.38 g Fruktaza 13.17 g Sacharoza 72.71 g Laktoza 0.15 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w 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>19.02.2024 poniedziałek</b>							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) ryż 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) ryż 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 ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚNchleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	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 ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚNchleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) ryż na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) ryż 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 ryżem 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos z natką pietruszki 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos z natką pietruszki 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU.) kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos z natką pietruszki 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos z natką pietruszki 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU.) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU.) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU.) kompot 250ml
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) papryka 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	Ser żółty 50g (MLE) papryka 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIKchleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Ser żółty 50g (MLE) papryka 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIKchleb 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,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 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)	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g	Wafle ryżowe 40g
	Wartość energetyczna 2370 kcal Białko ogółem 87.52 g Tuszcz 81.22 g Węglowodany ogółem 335.77 g Błonnik pokarmowy 28.53 g Sód 2876.39 mg Sól 7.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.76 g Glukoza 7.13 g Fruktoza 13.35 g Sacharoza 34.32 g Laktoza 19.92 g	Wartość energetyczna 2265 kcal Białko ogółem 87.15 g Tuszcz 65.86 g Węglowodany ogółem 346.22 g Błonnik pokarmowy 32.06 g Sód 1760.68 mg Sól 4.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.99 g Glukoza 8.67 g Fruktoza 14.70 g Sacharoza 37.38 g Laktoza 21.75 g	Wartość energetyczna 2271 kcal Białko ogółem 87.78 g Tuszcz 66.93 g Węglowodany ogółem 350.92 g Błonnik pokarmowy 50.69 g Sód 2919.22 mg Sól 6.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.30 g Glukoza 7.13 g Fruktoza 12.23 g Sacharoza 20.59 g Laktoza 6.81 g	Wartość energetyczna 2464 kcal Białko ogółem 95.88 g Tuszcz 74.26 g Węglowodany ogółem 376.58 g Błonnik pokarmowy 54.89 g Sód 3337.42 mg Sól 7.92 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.94 g Glukoza 7.13 g Fruktoza 12.23 g Sacharoza 21.42 g Laktoza 6.83 g	Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 86.53 g Tuszcz 56.56 g Węglowodany ogółem 359.68 g Błonnik pokarmowy 25.11 g Sód 1564.58 mg Sól 3.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.69 g Glukoza 8.22 g Fruktoza 14.25 g Sacharoza 31.62 g Laktoza 17.42 g	Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 86.53 g Tuszcz 56.56 g Węglowodany ogółem 359.68 g Błonnik pokarmowy 25.11 g Sód 1564.58 mg Sól 3.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.69 g Glukoza 8.22 g Fruktoza 14.25 g Sacharoza 31.62 g Laktoza 17.42 g	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 74.25 g Tuszcz 50.65 g Węglowodany ogółem 349.65 g Błonnik pokarmowy 25.87 g Sód 1719.36 mg Sól 4.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.10 g Glukoza 7.56 g Fruktoza 13.25 g Sacharoza 32.70 g Laktoza 0.13 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w 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)
<b>20.02.2024 wtorek</b>							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata +pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Rosolnik z kaszą manną 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 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 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: owoc 1szt	Rosolnik z kaszą manną 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: owoc 1szt	Rosolnik z kaszą manną 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (GLU SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 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) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g 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 50g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka 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 2361 kcal Białko ogółem 86.16 g Tłuszcz 73.97 g Węglowodany ogółem 351.11 g Błonnik pokarmowy 27.45 g Sód 2502.28 mg Sól 6.25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.87 g Glukoza 6.92 g Fruktoza 13.63 g Sacharoza 31.34 g Laktoza 20.40 g	Wartość energetyczna 2380 kcal Białko ogółem 87.26 g Tłuszcz 73.97 g Węglowodany ogółem 354.01 g Błonnik pokarmowy 24.15 g Sód 2447.28 mg Sól 6.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.84 g Glukoza 6.92 g Fruktoza 13.63 g Sacharoza 30.34 g Laktoza 20.40 g	Wartość energetyczna 2274 kcal Białko ogółem 85.71 g Tłuszcz 74.32 g Węglowodany ogółem 336.71 g Błonnik pokarmowy 44.17 g Sód 2642.39 mg Sól 6.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.46 g Glukoza 9.89 g Fruktoza 20.61 g Sacharoza 18.11 g Laktoza 6.49 g	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 93.81 g Tłuszcz 81.65 g Węglowodany ogółem 362.37 g Błonnik pokarmowy 48.37 g Sód 3060.59 mg Sól 7.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.10 g Glukoza 9.89 g Fruktoza 20.61 g Sacharoza 18.94 g Laktoza 6.51 g	Wartość energetyczna 2414 kcal Białko ogółem 91.65 g Tłuszcz 79.66 g Węglowodany ogółem 346.13 g Błonnik pokarmowy 23.29 g Sód 2430.83 mg Sól 6.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.83 g Glukoza 7.01 g Fruktoza 13.18 g Sacharoza 31.85 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2414 kcal Białko ogółem 91.65 g Tłuszcz 79.66 g Węglowodany ogółem 346.13 g Błonnik pokarmowy 23.29 g Sód 2430.83 mg Sól 6.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.83 g Glukoza 7.01 g Fruktoza 13.18 g Sacharoza 31.85 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 74.03 g Tłuszcz 68.52 g Węglowodany ogółem 342.00 g Błonnik pokarmowy 23.21 g Sód 2271.31 mg Sól 5.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.11 g Glukoza 7.58 g Fruktoza 12.48 g Sacharoza 66.43 g Laktoza 0.12 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>21.02.2024 środa</b>							
ŚNIADANIE	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) ogórek kiszony +sałata 50g Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) sałata +pomidor 50g Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) ogórek kiszony +sałata 50g Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIK</u> 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, MLE) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) ogórek kiszony +sałata 50g Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> 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, MLE) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) sałata +pomidor 50g Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) sałata +pomidor 50g Herbata 250ml owoc 1szt	wędlina wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU, MLE) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczerek:Sok pomidorowy 100% 200g	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczerek:Sok pomidorowy 100% 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150G (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150G (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos pieczeniowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150G (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina pszenne 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g 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 2142 kcal Białko ogółem 71.68 g Tłuszcz 66.58 g Węglowodany ogółem 330.46 g Błonnik pokarmowy 32.94 g Sód 1982.54 mg Sól 4.96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.48 g Glukoza 9.31 g Fruktoza 17.03 g Sacharoza 33.71 g Laktoza 17.88 g	Wartość energetyczna 2300 kcal Białko ogółem 83.16 g Tłuszcz 72.57 g Węglowodany ogółem 344.46 g Błonnik pokarmowy 32.33 g Sód 2136.97 mg Sól 5.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.94 g Glukoza 10.24 g Fruktoza 17.86 g Sacharoza 35.38 g Laktoza 17.86 g	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 70.80 g Tłuszcz 69.76 g Węglowodany ogółem 330.82 g Błonnik pokarmowy 51.19 g Sód 2558.85 mg Sól 6.40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.90 g Glukoza 11.48 g Fruktoza 18.71 g Sacharoza 17.53 g Laktoza 2.42 g	Wartość energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 78.90 g Tłuszcz 77.09 g Węglowodany ogółem 356.48 g Błonnik pokarmowy 55.39 g Sód 2977.05 mg Sól 7.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.54 g Glukoza 11.48 g Fruktoza 18.71 g Sacharoza 18.36 g Laktoza 2.44 g	Wartość energetyczna 2384 kcal Białko ogółem 83.22 g Tłuszcz 63.39 g Węglowodany ogółem 383.70 g Błonnik pokarmowy 23.42 g Sód 2015.37 mg Sól 4.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.82 g Glukoza 9.94 g Fruktoza 15.00 g Sacharoza 68.19 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2384 kcal Białko ogółem 83.22 g Tłuszcz 63.39 g Węglowodany ogółem 383.70 g Błonnik pokarmowy 23.42 g Sód 2015.37 mg Sól 4.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.82 g Glukoza 9.94 g Fruktoza 15.00 g Sacharoza 68.19 g Laktoza 15.57 g	Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 74.51 g Tłuszcz 57.76 g Węglowodany ogółem 376.32 g Błonnik pokarmowy 24.50 g Sód 1900.77 mg Sól 4.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.41 g Glukoza 9.31 g Fruktoza 14.00 g Sacharoza 69.43 g Laktoza 0.15 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA LATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>22.02.2024 czwartek</b>							
ŚNIADANIE	Pasta z jaj z natką pietruszki 50g (JAJ, MLE) pomidor +sałata 50g 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) pomidor +sałata 50g 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) pomidor +sałata 50g 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) pomidor +sałata 50g 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*) pomidor +sałata 50g 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*) pomidor +sałata 50g 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 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:jabłko 1szt	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:jabłko 1szt	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie koperkowym 100g (GLU) buraczki gotowane 150G (GLU) kompot 250ml	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie koperkowym 100g (GLU) buraczki gotowane 150G (GLU) kompot 250ml	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 100g w sosie koperkowym 100g (GLU) marchewka gotowana 150G (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy 50g (GLU,SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 35g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy 50g (GLU,SEL) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 35g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 35g Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 35g Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) sałata 35g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) sałata 35g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 35g 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)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)
	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 97.99 g Tłuszcz 62.94 g Węglowodany ogółem 347.01 g Błonnik pokarmowy 25.07 g Sód 1971.48 mg Sól 4.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.14 g Glukoza 5.12 g Fruktoza 8.22 g Sacharoza 34.70 g Laktoza 38.04 g	Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 96.79 g Tłuszcz 62.52 g Węglowodany ogółem 345.82 g Błonnik pokarmowy 24.93 g Sód 1962.18 mg Sól 4.88 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.00 g Glukoza 4.81 g Fruktoza 7.92 g Sacharoza 34.60 g Laktoza 38.04 g	Wartość energetyczna 2154 kcal Białko ogółem 92.88 g Tłuszcz 54.88 g Węglowodany ogółem 342.12 g Błonnik pokarmowy 43.71 g Sód 1964.06 mg Sól 4.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.34 g Glukoza 8.34 g Fruktoza 15.60 g Sacharoza 19.84 g Laktoza 5.88 g	Wartość energetyczna 2347 kcal Białko ogółem 100.98 g Tłuszcz 62.21 g Węglowodany ogółem 367.78 g Błonnik pokarmowy 47.91 g Sód 2382.26 mg Sól 5.92 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.98 g Glukoza 8.34 g Fruktoza 15.60 g Sacharoza 20.67 g Laktoza 5.90 g	Wartość energetyczna 2216 kcal Białko ogółem 95.49 g Tłuszcz 47.80 g Węglowodany ogółem 361.25 g Błonnik pokarmowy 23.29 g Sód 2103.76 mg Sól 4.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.72 g Glukoza 2.71 g Fruktoza 3.97 g Sacharoza 40.59 g Laktoza 33.39 g	Wartość energetyczna 2216 kcal Białko ogółem 95.49 g Tłuszcz 47.80 g Węglowodany ogółem 361.25 g Błonnik pokarmowy 23.29 g Sód 2103.76 mg Sól 4.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.72 g Glukoza 2.71 g Fruktoza 3.97 g Sacharoza 40.59 g Laktoza 33.39 g	Wartość energetyczna 1876 kcal Białko ogółem 71.47 g Tłuszcz 40.64 g Węglowodany ogółem 318.79 g Błonnik pokarmowy 25.51 g Sód 1889.56 mg Sól 4.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.37 g Glukoza 4.18 g Fruktoza 4.77 g Sacharoza 24.96 g Laktoza 0.15 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w 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>23.02.2024 piątek</b>							
SNIADANIE	Marmolada 50g pieczywo mieszane 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmieńne na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) płatki jęczmieńne na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Ser żółty 40g(MLE) pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 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)	Ser żółty 40g(MLE) pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 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)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmieńne na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmieńne 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 300 ml ++cukier 10g owoc 1szt
OBIAD	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g kompot 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony 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	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony 50g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek kiszony 50g chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIIK 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.) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g(MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor b/skóry 50g 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 2349 kcal Białko ogółem 65.39 g Tłuszcz 79.38 g Węglowodany ogółem 360.72 g Błonnik pokarmowy 35.72 g Sód 2195.41 mg Sól 5.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.29 g Glukoza 6.30 g Fruktoza 13.20 g Sacharoza 28.31 g Laktoza 15.92 g	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 69.86 g Tłuszcz 72.48 g Węglowodany ogółem 335.11 g Błonnik pokarmowy 27.11 g Sód 2448.28 mg Sól 6.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.83 g Glukoza 6.04 g Fruktoza 12.58 g Sacharoza 27.08 g Laktoza 17.79 g	Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 79.67 g Tłuszcz 93.42 g Węglowodany ogółem 304.50 g Błonnik pokarmowy 50.89 g Sód 2885.85 mg Sól 7.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.67 g Glukoza 6.82 g Fruktoza 12.58 g Sacharoza 17.15 g Laktoza 7.25 g	Wartość energetyczna 2479 kcal Białko ogółem 87.77 g Tłuszcz 100.75 g Węglowodany ogółem 330.16 g Błonnik pokarmowy 55.09 g Sód 3304.05 mg Sól 8.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.31 g Glukoza 6.82 g Fruktoza 12.58 g Sacharoza 17.98 g Laktoza 7.27 g	Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 71.68 g Tłuszcz 71.16 g Węglowodany ogółem 372.64 g Błonnik pokarmowy 23.80 g Sód 1843.83 mg Sól 4.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.57 g Glukoza 7.64 g Fruktoza 12.73 g Sacharoza 63.63 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 71.68 g Tłuszcz 71.16 g Węglowodany ogółem 372.64 g Błonnik pokarmowy 23.80 g Sód 1843.83 mg Sól 4.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.57 g Glukoza 7.64 g Fruktoza 12.73 g Sacharoza 63.63 g Laktoza 17.41 g	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 64.54 g Tłuszcz 64.80 g Węglowodany ogółem 304.50 g Błonnik pokarmowy 22.04 g Sód 2112.71 mg Sól 5.28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.01 g Glukoza 7.58 g Fruktoza 12.48 g Sacharoza 64.49 g Laktoza 0.12 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w 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>24.02.2024 sobota</b>							
ŚNIADANIE	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydziana 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIKchleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydziana 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIKchleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml(MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica sopocka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana 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 kukurydziana 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,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	Barszcz ukraiński 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:owoc 1szt	Barszcz ukraiński 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:owoc 1szt	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 drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIKchleb 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 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	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 Laktoza 30.53 g	Wartość energetyczna 2321 kcal Białko ogółem 79.67 g Tłuszcz 65.17 g Węglowodany ogółem 369.85 g Błonnik pokarmowy 29.87 g Sód 2062.31 mg Sól 5.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.44 g Glukoza 10.71 g Fruktoza 23.57 g Sacharoza 50.58 g Laktoza 33.33 g	Wartość energetyczna 2356 kcal Białko ogółem 89.34 g Tłuszcz 74.90 g Węglowodany ogółem 358.77 g Błonnik pokarmowy 53.87 g Sód 2264.84 mg Sól 5.52 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.81 g Glukoza 13.21 g Fruktoza 24.68 g Sacharoza 23.84 g Laktoza 6.01 g	Wartość energetyczna 2549 kcal Białko ogółem 97.44 g Tłuszcz 82.23 g Węglowodany ogółem 384.43 g Błonnik pokarmowy 58.07 g Sód 2683.04 mg Sól 6.57 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.45 g Glukoza 13.21 g Fruktoza 24.68 g Sacharoza 24.67 g Laktoza 6.03 g	Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 79.95 g Tłuszcz 61.76 g Węglowodany ogółem 372.13 g Błonnik pokarmowy 21.84 g Sód 1940.31 mg Sól 4.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.20 g Glukoza 11.03 g Fruktoza 24.15 g Sacharoza 45.14 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 79.95 g Tłuszcz 61.76 g Węglowodany ogółem 372.13 g Błonnik pokarmowy 21.84 g Sód 1940.31 mg Sól 4.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.20 g Glukoza 11.03 g Fruktoza 24.15 g Sacharoza 45.14 g Laktoza 33.27 g	Wartość energetyczna 2308 kcal Białko ogółem 78.58 g Tłuszcz 59.20 g Węglowodany ogółem 380.16 g Błonnik pokarmowy 26.72 g Sód 1892.48 mg Sól 4.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.91 g Glukoza 10.48 g Fruktoza 15.13 g Sacharoza 69.61 g Laktoza 4.02 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w 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>25.02.2024 niedziela</b>							
ŚNIADANIE	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata 50g sos tatarski 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata 50g sos tatarski 20g (MLE) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata 50g sos tatarski 20g (MLE) chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU,) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE)	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata 50g sos tatarski 20g (MLE) chleb razowy 100g (GLU,) masło ekstra 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU,) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE)	Szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna 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 z kaszą manną 400ml (GLU,) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 150g(GOR) marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g 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 150g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g 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 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g smarchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIIK</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*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 35g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 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 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 100g
	Wartość energetyczna 2234 kcal Białko ogółem 92.31 g Tłuszcz 78.94 g Węglowodany ogółem 301.61 g Błonnik pokarmowy 25.45 g Sód 1949.51 mg Sól 4.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.62 g Glukoza 7.51 g Fruktoza 13.61 g Sacharoza 32.39 g Laktoza 20.41 g	Wartość energetyczna 2274 kcal Białko ogółem 94.85 g Tłuszcz 85.74 g Węglowodany ogółem 292.33 g Błonnik pokarmowy 23.05 g Sód 1885.86 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.17 g Glukoza 5.86 g Fruktoza 12.22 g Sacharoza 29.81 g Laktoza 21.75 g	Wartość energetyczna 2272 kcal Białko ogółem 99.04 g Tłuszcz 84.24 g Węglowodany ogółem 300.03 g Błonnik pokarmowy 42.29 g Sód 2517.77 mg Sól 6.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.77 g Glukoza 10.18 g Fruktoza 17.55 g Sacharoza 16.31 g Laktoza 6.49 g	Wartość energetyczna 2465 kcal Białko ogółem 107.14 g Tłuszcz 91.57 g Węglowodany ogółem 325.69 g Błonnik pokarmowy 46.49 g Sód 2935.97 mg Sól 7.34 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.41 g Glukoza 10.18 g Fruktoza 17.55 g Sacharoza 17.14 g Laktoza 6.51 g	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 95.61 g Tłuszcz 77.47 g Węglowodany ogółem 305.47 g Błonnik pokarmowy 18.37 g Sód 2104.91 mg Sól 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.45 g Glukoza 7.81 g Fruktoza 13.87 g Sacharoza 30.42 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 95.61 g Tłuszcz 77.47 g Węglowodany ogółem 305.47 g Błonnik pokarmowy 18.37 g Sód 2104.91 mg Sól 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.45 g Glukoza 7.81 g Fruktoza 13.87 g Sacharoza 30.42 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 81.99 g Tłuszcz 68.62 g Węglowodany ogółem 335.12 g Błonnik pokarmowy 23.45 g Sód 1947.23 mg Sól 4.86 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.06 g Glukoza 8.38 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 69.24 g Laktoza 0.15 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk



JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w 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>26.02.2024 PONIEDZIAŁEK</b>							
ŚNIADANIE	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	polędwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL)) ziemniaki z koprem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 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) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) pomidor 50g 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*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor b/skóry 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Jogurt naturalny 1szt(MLE)	Jogurt naturalny 1szt(MLE)	Jogurt naturalny 1szt(MLE)	Jogurt naturalny 1szt(MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2460 kcal Białko ogółem 91.27 g Tłuszcz 62.78 g Węglowodany ogółem 397.24 g Błonnik pokarmowy 30.59 g Sód 2581.04 mg Sól 6.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.58 g Glukoza 9.35 g Frukttoza 14.53 g Sacharoza 67.80 g Laktoza 33.40 g	Wartość energetyczna 2345 kcal Białko ogółem 78.36 g Tłuszcz 62.39 g Węglowodany ogółem 382.35 g Błonnik pokarmowy 30.56 g Sód 2059.29 mg Sól 5.13 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.30 g Glukoza 8.48 g Frukttoza 13.53 g Sacharoza 67.86 g Laktoza 15.55 g	Wartość energetyczna 2394 kcal Białko ogółem 97.94 g Tłuszcz 67.50 g Węglowodany ogółem 370.76 g Błonnik pokarmowy 45.57 g Sód 2819.75 mg Sól 7.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.24 g Glukoza 8.16 g Frukttoza 14.03 g Sacharoza 22.73 g Laktoza 24.29 g	Wartość energetyczna 2587 kcal Białko ogółem 106.04 g Tłuszcz 74.83 g Węglowodany ogółem 396.42 g Błonnik pokarmowy 49.77 g Sód 3237.95 mg Sól 8.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.88 g Glukoza 8.16 g Frukttoza 14.03 g Sacharoza 23.56 g Laktoza 24.31 g	Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 84.56 g Tłuszcz 57.70 g Węglowodany ogółem 369.68 g Błonnik pokarmowy 23.72 g Sód 2396.99 mg Sól 5.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.97 g Glukoza 8.47 g Frukttoza 13.52 g Sacharoza 65.81 g Laktoza 15.55 g	Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 84.56 g Tłuszcz 57.70 g Węglowodany ogółem 369.68 g Błonnik pokarmowy 23.72 g Sód 2396.99 mg Sól 5.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.97 g Glukoza 8.47 g Frukttoza 13.52 g Sacharoza 65.81 g Laktoza 15.55 g	Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 71.82 g Tłuszcz 47.86 g Węglowodany ogółem 344.43 g Błonnik pokarmowy 27.29 g Sód 2226.99 mg Sól 5.66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.10 g Glukoza 7.20 g Frukttoza 12.92 g Sacharoza 29.75 g Laktoza 0.07 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 18-27.02.2024 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,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>27.02.2024 wtorek</b>							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE)) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) cpieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 350g(GLU) jabłko 1szt kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 350g(GLU) jabłko 1szt kompot b/cukru 250ml podwieczorek:sok pomidorowy 100% 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 350g(GLU) jabłko 1szt kompot b/cukru 250ml podwieczorek:sok pomidorowy 100% 200g	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 350g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g(GLU, MLE) sos koperkowy 100g(GLU) Marchewka gotowana 150g(GLU) jabłko 1szt kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Poledwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Poledwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g 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*)	Poledwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) sałata 35g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Poledwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) sałata 35g Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Poledwica z indyka 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)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)
	Wartość energetyczna 2238 kcal Białko ogółem 84.50 g Tłuszcz 59.73 g Węglowodany ogółem 354.53 g Błonnik pokarmowy 29.96 g Sód 2701.44 mg Sól 6.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.63 g Glukoza 7.03 g Fruktoza 13.12 g Sacharoza 37.92 g Laktoza 37.66 g	Wartość energetyczna 2503 kcal Białko ogółem 106.20 g Tłuszcz 68.67 g Węglowodany ogółem 375.54 g Błonnik pokarmowy 21.10 g Sód 2091.24 mg Sól 5.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.79 g Glukoza 6.58 g Fruktoza 12.90 g Sacharoza 42.00 g Laktoza 44.10 g	Wartość energetyczna 1878 kcal Białko ogółem 85.65 g Tłuszcz 40.80 g Węglowodany ogółem 308.04 g Błonnik pokarmowy 41.39 g Sód 2887.70 mg Sól 7.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.53 g Glukoza 9.35 g Fruktoza 16.20 g Sacharoza 24.01 g Laktoza 15.13 g	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 93.75 g Tłuszcz 48.13 g Węglowodany ogółem 333.70 g Błonnik pokarmowy 45.59 g Sód 3305.90 mg Sól 8.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.17 g Glukoza 9.35 g Fruktoza 16.20 g Sacharoza 24.84 g Laktoza 15.15 g	Wartość energetyczna 2462 kcal Białko ogółem 109.76 g Tłuszcz 59.13 g Węglowodany ogółem 381.30 g Błonnik pokarmowy 17.86 g Sód 1991.54 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.21 g Glukoza 6.12 g Fruktoza 12.33 g Sacharoza 37.14 g Laktoza 43.70 g	Wartość energetyczna 2462 kcal Białko ogółem 109.76 g Tłuszcz 59.13 g Węglowodany ogółem 381.30 g Błonnik pokarmowy 17.86 g Sód 1991.54 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.21 g Glukoza 6.12 g Fruktoza 12.33 g Sacharoza 37.14 g Laktoza 43.70 g	Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 77.67 g Tłuszcz 59.90 g Węglowodany ogółem 326.56 g Błonnik pokarmowy 25.68 g Sód 1823.46 mg Sól 4.51 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.05 g Glukoza 9.28 g Fruktoza 14.83 g Sacharoza 30.44 g Laktoza 0.09 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietyk