

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>27.07.2024 sobota</b>							
ŚNIADANIE	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚNchleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚNchleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica 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	kapuśniak z pomidorami z natką pietruszki 400ml (SEL) kasza jęczmienny 200g (GLU) sos z mięsem i warzywami 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami z natką pietruszki 400ml (SEL) kasza jęczmienny 200g (GLU) sos z mięsem i warzywami 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	kapuśniak z pomidorami z natką pietruszki 400ml (SEL) kasza jęczmienny 200g (GLU) sos z mięsem i warzywami 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 200g	kapuśniak z pomidorami z natką pietruszki 400ml (SEL) kasza jęczmienny 200g (GLU) sos z mięsem i warzywami 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml podwieczorek: Sok pomidorowy 200g	Zupa ziemniaczana z pomidorami z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 200g sos z mięsem i warzywami 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 200g sos z mięsem i warzywami 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 200g sos z mięsem i warzywami 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) Pomidor 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paszтет drobiowy 50g(GLU, SEL) Pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	jogurt owocowy 1szt(MLE)	jogurt owocowy 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt owocowy 1szt(MLE)	jogurt owocowy 1szt(MLE)	Chrupki kukurydziane 20g
	Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 85.23 g Tłuszcz 64.11 g Węglowodany ogółem 339.69 g Błonnik pokarmowy 30.00 g Sód 2440.41 mg Sól 6.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.88 g Glukoza 8.79 g Fruktoza 15.40 g Sacharoza 34.14 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 87.23 g Tłuszcz 63.96 g Węglowodany ogółem 347.23 g Błonnik pokarmowy 23.00 g Sód 2332.94 mg Sól 5.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.88 g Glukoza 8.34 g Fruktoza 14.95 g Sacharoza 35.13 g Laktoza 24.21 g	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 83.09 g Tłuszcz 68.95 g Węglowodany ogółem 346.35 g Błonnik pokarmowy 54.25 g Sód 2831.60 mg Sól 7.06 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.85 g Glukoza 11.27 g Fruktoza 21.88 g Sacharoza 19.60 g Laktoza 8.75 g	Wartość energetyczna 2418 kcal Białko ogółem 91.19 g Tłuszcz 76.28 g Węglowodany ogółem 372.01 g Błonnik pokarmowy 58.45 g Sód 3249.80 mg Sól 8.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.49 g Glukoza 11.27 g Fruktoza 21.88 g Sacharoza 20.43 g Laktoza 8.77 g	Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 83.19 g Tłuszcz 66.90 g Węglowodany ogółem 350.49 g Błonnik pokarmowy 20.75 g Sód 2468.66 mg Sól 6.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.99 g Glukoza 5.72 g Fruktoza 11.87 g Sacharoza 40.24 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 83.19 g Tłuszcz 66.90 g Węglowodany ogółem 350.49 g Błonnik pokarmowy 20.75 g Sód 2468.66 mg Sól 6.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.99 g Glukoza 5.72 g Fruktoza 11.87 g Sacharoza 40.24 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 70.80 g Tłuszcz 58.25 g Węglowodany ogółem 381.25 g Błonnik pokarmowy 24.90 g Sód 2318.96 mg Sól 5.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.71 g Glukoza 7.49 g Fruktoza 12.67 g Sacharoza 77.19 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-lubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus  
Aga Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>28.07.2024 niedziela</b>							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryz na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryz na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryzem 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryzem 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękką 15g (MLE) ryz na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękką 15g (MLE) ryz na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryzem 400ml owoc 1szt herbata 300 ml +cukier 10g
OBIAD	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g sałata z olejem i koperkiem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g sałata z olejem i koperkiem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Rosół warzywny z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Jaja 1szt (JAJ) ogórek świeży 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) ogórek świeży 100g 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 wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Jaja 1szt (JAJ) ogórek świeży 100g 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 wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękką 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękką 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	jogurt naturalny 1szt(MLE)	Biszkopty 40g(GLU, JAJ)
	Wartość energetyczna 2041 kcal Białko ogółem 88.46 g Tłuszcz 57.48 g Węglowodany ogółem 304.59 g Błonnik pokarmowy 23.44 g Sód 2376.84 mg Sól 5.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.47 g Glukoza 7.48 g Frukttoza 15.01 g Sacharoza 30.72 g Laktoza 24.53 g	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 91.21 g Tłuszcz 58.41 g Węglowodany ogółem 302.57 g Błonnik pokarmowy 15.32 g Sód 2092.84 mg Sól 5.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.52 g Glukoza 6.57 g Frukttoza 13.09 g Sacharoza 27.96 g Laktoza 24.53 g	Wartość energetyczna 1893 kcal Białko ogółem 86.97 g Tłuszcz 54.90 g Węglowodany ogółem 283.17 g Błonnik pokarmowy 40.10 g Sód 2401.55 mg Sól 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.21 g Glukoza 10.30 g Frukttoza 20.72 g Sacharoza 16.77 g Laktoza 10.62 g	Wartość energetyczna 2086 kcal Białko ogółem 95.07 g Tłuszcz 62.23 g Węglowodany ogółem 308.83 g Błonnik pokarmowy 44.30 g Sód 2819.75 mg Sól 6.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.85 g Glukoza 10.30 g Frukttoza 20.72 g Sacharoza 17.60 g Laktoza 10.64 g	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 87.55 g Tłuszcz 49.26 g Węglowodany ogółem 309.38 g Błonnik pokarmowy 17.28 g Sód 2460.65 mg Sól 6.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.21 g Glukoza 5.19 g Frukttoza 11.50 g Sacharoza 30.11 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 87.55 g Tłuszcz 49.26 g Węglowodany ogółem 309.38 g Błonnik pokarmowy 17.28 g Sód 2460.65 mg Sól 6.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.21 g Glukoza 5.19 g Frukttoza 11.50 g Sacharoza 30.11 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 1830 kcal Białko ogółem 71.46 g Tłuszcz 39.40 g Węglowodany ogółem 308.32 g Błonnik pokarmowy 17.59 g Sód 2115.35 mg Sól 5.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.69 g Glukoza 6.96 g Frukttoza 12.30 g Sacharoza 66.76 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  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>29.07.2024 poniedziałek</b>							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szta	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manna 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manna 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manna 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa grochowa z majerankiem i natką pietruszki 400ml ( GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Zupa grochowa z majerankiem i natką pietruszki 400ml ( GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot b/cukru 250ml jabłko 1szt podwieczorek:brzoszwnia 1szt	Zupa grochowa z majerankiem i natką pietruszki 400ml ( GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot b/cukru 250ml podwieczorek: brzoszwnia 1szt	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) jabłko 1szt kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ)	Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ)	Pieczywo chrupkie 40g(GLU)	Pieczywo chrupkie 40g(GLU)	Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ)	Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ)	Pieczywo chrupkie 40g(GLU)
	Wartość energetyczna 2428 kcal Białko ogółem 91.12 g Tłuszcz 81.22 g Węglowodany ogółem 350.01 g Błonnik pokarmowy 26.58 g Sód 2535.71 mg Sól 4.11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.70 g Glukoza 6.07 g Frukttoza 12.18 g Sacharoza 45.42 g Laktoza 22.30 g	Wartość energetyczna 2404 kcal Białko ogółem 89.34 g Tłuszcz 77.03 g Węglowodany ogółem 352.03 g Błonnik pokarmowy 16.64 g Sód 2558.51 mg Sól 4.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.71 g Glukoza 5.04 g Frukttoza 11.03 g Sacharoza 43.18 g Laktoza 22.30 g	Wartość energetyczna 2155 kcal Białko ogółem 88.52 g Tłuszcz 58.92 g Węglowodany ogółem 340.07 g Błonnik pokarmowy 44.03 g Sód 2695.40 mg Sól 6.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.80 g Glukoza 8.20 g Frukttoza 13.81 g Sacharoza 24.76 g Laktoza 6.84 g	Wartość energetyczna 2348 kcal Białko ogółem 96.62 g Tłuszcz 66.25 g Węglowodany ogółem 365.73 g Błonnik pokarmowy 48.23 g Sód 3113.60 mg Sól 7.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.44 g Glukoza 8.20 g Frukttoza 13.81 g Sacharoza 25.59 g Laktoza 6.86 g	Wartość energetyczna 2321 kcal Białko ogółem 90.16 g Tłuszcz 55.33 g Węglowodany ogółem 374.58 g Błonnik pokarmowy 14.25 g Sód 1846.09 mg Sól 4.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.30 g Glukoza 6.61 g Frukttoza 12.07 g Sacharoza 73.99 g Laktoza 21.98 g	Wartość energetyczna 2321 kcal Białko ogółem 90.16 g Tłuszcz 55.33 g Węglowodany ogółem 374.58 g Błonnik pokarmowy 14.25 g Sód 1846.09 mg Sól 4.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.30 g Glukoza 6.61 g Frukttoza 12.07 g Sacharoza 73.99 g Laktoza 21.98 g	Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 78.76 g Tłuszcz 51.16 g Węglowodany ogółem 368.87 g Błonnik pokarmowy 24.11 g Sód 1783.84 mg Sól 4.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.24 g Glukoza 9.96 g Frukttoza 15.05 g Sacharoza 67.71 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-lubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>30.07.2024 wtorek</b>							
ŚNIADANIE	Ser żółty 40g(MLE) pomidor +sałata100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 400ml (GLU, SEL) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Ser żółty 40g(MLE) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Ser żółty 40g(MLE) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica wieprzowa 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 z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż 200g leczo z cukinii z kielbasą 300g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) kompot 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z pomidora z olejem 150g kompot 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z pomidora z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z pomidora z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( SEL) ryż 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z pomidora z olejem 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( SEL) ryż 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z pomidora z olejem 150g kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( SEL) ryż 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 20g
	Wartość energetyczna 2451 kcal Białko ogółem 86.46 g Tłuszcz 86.42 g Węglowodany ogółem 346.54 g Błonnik pokarmowy 30.50 g Sód 2477.55 mg Sól 6.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.70 g Glukoza 11.17 g Fruktoza 16.91 g Sacharoza 32.07 g Laktoza 21.41 g	Wartość energetyczna 2347 kcal Białko ogółem 89.63 g Tłuszcz 73.07 g Węglowodany ogółem 345.83 g Błonnik pokarmowy 23.71 g Sód 2008.01 mg Sól 4.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.62 g Glukoza 8.03 g Fruktoza 15.68 g Sacharoza 32.98 g Laktoza 21.41 g	Wartość energetyczna 2341 kcal Białko ogółem 89.10 g Tłuszcz 69.08 g Węglowodany ogółem 364.29 g Błonnik pokarmowy 48.04 g Sód 2335.60 mg Sól 5.72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.24 g Glukoza 8.00 g Fruktoza 14.56 g Sacharoza 23.42 g Laktoza 7.50 g	Wartość energetyczna 2534 kcal Białko ogółem 97.20 g Tłuszcz 76.41 g Węglowodany ogółem 389.95 g Błonnik pokarmowy 52.24 g Sód 2753.80 mg Sól 6.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.88 g Glukoza 8.00 g Fruktoza 14.56 g Sacharoza 24.25 g Laktoza 7.52 g	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 86.56 g Tłuszcz 76.41 g Węglowodany ogółem 322.55 g Błonnik pokarmowy 22.91 g Sód 2459.94 mg Sól 6.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.48 g Glukoza 7.82 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 30.57 g Laktoza 17.57 g	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 86.56 g Tłuszcz 65.33 g Węglowodany ogółem 322.55 g Błonnik pokarmowy 22.91 g Sód 2459.94 mg Sól 6.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.48 g Glukoza 7.82 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 30.57 g Laktoza 17.57 g	Wartość energetyczna 1987 kcal Białko ogółem 68.69 g Tłuszcz 50.39 g Węglowodany ogółem 328.72 g Błonnik pokarmowy 24.03 g Sód 2355.94 mg Sól 5.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.07 g Glukoza 9.59 g Fruktoza 14.47 g Sacharoza 68.75 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 27.07-5.08.2024 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>31.07.2024 środa</b>							
ŚNIADANIE	Jaja 1szt (JAJ) rzodkiewka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Jaja 1szt (JAJ) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g 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 +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka15g(MLE) kasza jagłana 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 jagłaną 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) Mizeria z jogurtem i koprem 50g (MLE) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z jogurtem i koprem 50g (MLE) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) Mizeria z jogurtem i koprem 50g (MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) Mizeria z jogurtem i koprem 50g (MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z jogurtem i koprem 50g (MLE) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sałata z jogurtem i koprem 50g (MLE) kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g(GLU, JAJ) bukiet warzyw 150g kompot 250ml
KOLACJA	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna 2228 kcal Białko ogółem 87.35 g Tłuszcz 60.04 g Węglowodany ogółem 348.05 g Błonnik pokarmowy 26.14 g Sód 2253.04 mg Sól 5.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.05 g Glukoza 5.28 g Fruktoza 11.52 g Sacharoza 27.78 g Laktoza 25.98 g	Wartość energetyczna 2184 kcal Białko ogółem 82.96 g Tłuszcz 56.08 g Węglowodany ogółem 349.27 g Błonnik pokarmowy 19.50 g Sód 2079.11 mg Sól 5.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.62 g Glukoza 5.53 g Fruktoza 11.92 g Sacharoza 32.37 g Laktoza 16.58 g	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 78.21 g Tłuszcz 47.08 g Węglowodany ogółem 338.61 g Błonnik pokarmowy 41.40 g Sód 2194.66 mg Sól 5.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.55 g Glukoza 8.25 g Fruktoza 18.50 g Sacharoza 16.74 g Laktoza 7.10 g	Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 86.31 g Tłuszcz 54.41 g Węglowodany ogółem 364.27 g Błonnik pokarmowy 45.60 g Sód 2612.86 mg Sól 6.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.19 g Glukoza 8.25 g Fruktoza 18.50 g Sacharoza 17.57 g Laktoza 7.12 g	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 90.75 g Tłuszcz 54.58 g Węglowodany ogółem 336.03 g Błonnik pokarmowy 19.02 g Sód 2371.73 mg Sól 5.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.44 g Glukoza 4.93 g Fruktoza 10.30 g Sacharoza 18.13 g Laktoza 25.98 g	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 90.75 g Tłuszcz 54.58 g Węglowodany ogółem 336.03 g Błonnik pokarmowy 19.02 g Sód 2371.73 mg Sól 5.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.44 g Glukoza 4.93 g Fruktoza 10.30 g Sacharoza 18.13 g Laktoza 25.98 g	Wartość energetyczna 2003 kcal Białko ogółem 75.90 g Tłuszcz 45.96 g Węglowodany ogółem 335.41 g Błonnik pokarmowy 21.85 g Sód 2199.74 mg Sól 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.84 g Glukoza 5.50 g Fruktoza 10.80 g Sacharoza 25.99 g Laktoza 1.16 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>1.08.2024 czwartek</b>							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml ( MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 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	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek kisiel b/cukru 200g	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml ( GLU, MLE, SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek kisiel b/cukru 200g	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 150g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Parówka wieprzowa 60g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g ketchup 50g(SEL) pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Parówka wieprzowa 60g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g ketchup 50g(SEL) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 20g
	Wartość energetyczna 2349 kcal Białko ogółem 76.18 g Tłuszcz 63.20 g Węglowodany ogółem 382.82 g Błonnik pokarmowy 27.74 g Sód 2090.69 mg Sól 5.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.39 g Glukoza 9.70 g Fruktoza 22.63 g Sacharoza 58.55 g Laktoza 35.12 g	Wartość energetyczna 2501 kcal Białko ogółem 90.68 g Tłuszcz 63.61 g Węglowodany ogółem 403.47 g Błonnik pokarmowy 22.31 g Sód 2097.77 mg Sól 5.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.55 g Glukoza 9.70 g Fruktoza 22.63 g Sacharoza 49.56 g Laktoza 52.97 g	Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 94.33 g Tłuszcz 63.03 g Węglowodany ogółem 350.45 g Błonnik pokarmowy 47.35 g Sód 2797.69 mg Sól 6.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.07 g Glukoza 8.41 g Fruktoza 13.14 g Sacharoza 20.00 g Laktoza 10.61 g	Wartość energetyczna 2441 kcal Białko ogółem 102.43 g Tłuszcz 70.36 g Węglowodany ogółem 376.11 g Błonnik pokarmowy 51.55 g Sód 3215.89 mg Sól 7.28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.71 g Glukoza 8.41 g Fruktoza 13.14 g Sacharoza 20.83 g Laktoza 10.63 g	Wartość energetyczna 2407 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 59.30 g Węglowodany ogółem 401.67 g Błonnik pokarmowy 20.54 g Sód 1909.49 mg Sól 4.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g Glukoza 11.78 g Fruktoza 24.00 g Sacharoza 78.93 g Laktoza 28.47 g	Wartość energetyczna 2407 kcal Białko ogółem 77.92 g Tłuszcz 59.30 g Węglowodany ogółem 401.67 g Błonnik pokarmowy 20.54 g Sód 1909.49 mg Sól 4.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g Glukoza 11.78 g Fruktoza 24.00 g Sacharoza 78.93 g Laktoza 28.47 g	Wartość energetyczna 2264 kcal Białko ogółem 81.97 g Tłuszcz 53.96 g Węglowodany ogółem 376.97 g Błonnik pokarmowy 26.69 g Sód 1834.38 mg Sól 4.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.76 g Glukoza 11.13 g Fruktoza 16.18 g Sacharoza 68.08 g Laktoza 4.00 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>2.082024 piątek</b>							
ŚNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g pomidor+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z ciecierzycy 50g pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Pasta z ciecierzycy 50g pomidor+sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN kefir naturalny 200g(MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z pomidora z olejem 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z pomidora z olejem 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z pomidora z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:sok pomidorowy 100% 200g	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z pomidora z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:sok pomidorowy 100% 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z pomidora z olejem 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z pomidora z olejem 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw korzeniowych 150g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IJK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka drobiowa. 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	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 2407 kcal Białko ogółem 87.28 g Tłuszcz 79.77 g Węglowodany ogółem 355.10 g Błonnik pokarmowy 42.22 g Sód 1889.76 mg Sól 4.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.66 g Glukoza 7.03 g Frukttoza 14.05 g Sacharoza 34.58 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 2449 kcal Białko ogółem 83.15 g Tłuszcz 82.64 g Węglowodany ogółem 362.23 g Błonnik pokarmowy 32.36 g Sód 1883.56 mg Sól 4.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.55 g Glukoza 7.29 g Frukttoza 13.19 g Sacharoza 34.74 g Laktoza 18.72 g	Wartość energetyczna 2234 kcal Białko ogółem 82.45 g Tłuszcz 75.91 g Węglowodany ogółem 332.03 g Błonnik pokarmowy 57.56 g Sód 2618.22 mg Sól 6.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.54 g Glukoza 11.00 g Frukttoza 23.05 g Sacharoza 20.93 g Laktoza 7.07 g	Wartość energetyczna 2427 kcal Białko ogółem 90.55 g Tłuszcz 83.24 g Węglowodany ogółem 357.69 g Błonnik pokarmowy 61.76 g Sód 3036.42 mg Sól 7.55 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.18 g Glukoza 11.00 g Frukttoza 23.05 g Sacharoza 21.76 g Laktoza 7.09 g	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 83.55 g Tłuszcz 74.68 g Węglowodany ogółem 385.54 g Błonnik pokarmowy 25.90 g Sód 1711.86 mg Sól 4.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.15 g Glukoza 8.81 g Frukttoza 13.86 g Sacharoza 67.99 g Laktoza 22.21 g	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 83.55 g Tłuszcz 74.68 g Węglowodany ogółem 385.54 g Błonnik pokarmowy 25.90 g Sód 1711.86 mg Sól 4.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.15 g Glukoza 8.81 g Frukttoza 13.86 g Sacharoza 67.99 g Laktoza 22.21 g	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 69.64 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 322.28 g Błonnik pokarmowy 28.10 g Sód 2342.24 mg Sól 5.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.52 g Glukoza 9.35 g Frukttoza 14.36 g Sacharoza 73.18 g Laktoza 4.34 g

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

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
 Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>3.08.2024 sobota</b>							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św+sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św+sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z 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*) ogórek św+sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml ( GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: nektarynka 1szt	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU MLE, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: nektarynka 1szt	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml ( SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml ( SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml ( SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) Herbata 250ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny naturalny 1szt (MLE)	Deser mleczny naturalny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2317 kcal Białko ogółem 90.08 g Tłuszcz 78.02 g Węglowodany ogółem 326.85 g Błonnik pokarmowy 26.03 g Sód 2436.32 mg Sól 6.09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.61 g Glukoza 7.61 g Fruktოza 14.47 g Sacharoza 29.03 g Laktoza 20.45 g	Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 88.23 g Tłuszcz 64.77 g Węglowodany ogółem 332.65 g Błonnik pokarmowy 19.43 g Sód 2339.82 mg Sól 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.41 g Glukoza 7.61 g Fruktοza 14.47 g Sacharoza 27.08 g Laktoza 20.40 g	Wartość energetyczna 2333 kcal Białko ogółem 91.32 g Tłuszcz 76.61 g Węglowodany ogółem 341.42 g Błonnik pokarmowy 45.06 g Sód 2578.55 mg Sól 6.44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.59 g Glukoza 10.58 g Fruktοza 21.45 g Sacharoza 18.09 g Laktoza 6.54 g	Wartość energetyczna 2526 kcal Białko ogółem 99.42 g Tłuszcz 83.94 g Węglowodany ogółem 367.08 g Błonnik pokarmowy 49.26 g Sód 2996.75 mg Sól 7.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.23 g Glukoza 10.58 g Fruktοza 21.45 g Sacharoza 18.92 g Laktoza 6.56 g	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 89.55 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 348.02 g Błonnik pokarmowy 21.67 g Sód 2447.91 mg Sól 6.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.21 g Glukoza 8.26 g Fruktοza 14.32 g Sacharoza 28.76 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 89.55 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 348.02 g Błonnik pokarmowy 21.67 g Sód 2447.91 mg Sól 6.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.21 g Glukoza 8.26 g Fruktοza 14.32 g Sacharoza 28.76 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 77.07 g Tłuszcz 58.00 g Węglowodany ogółem 378.67 g Błonnik pokarmowy 25.10 g Sód 2298.51 mg Sól 5.74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.94 g Glukoza 10.03 g Fruktοza 15.12 g Sacharoza 65.73 g Laktoza 0.15 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk



JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>4.08.2024 niedziela</b>							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g 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 100g 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*) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU.) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g 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 100g 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 ryżem z natką pietruszki 400ml ( MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g mizeria z jogurtem 150g (MLE) kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml ( MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml ( MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g mizeria z jogurtem 150g (MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kiwi 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml ( MLE,SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g mizeria z jogurtem 150g (MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: Kiwi 1szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml ( SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml ( SEL) bitka schabowa duszona 100g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml ( SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Jaja 1szt (JAJ) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g Herbata b/cukru 250ml	Jaja 1szt (JAJ) chleb razowy 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) papryka 100g 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) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 20g
	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 95.16 g Tłuszcz 84.49 g Węglowodany ogółem 289.25 g Błonnik pokarmowy 21.33 g Sód 1896.20 mg Sól 4.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.40 g Glukoza 6.69 g Frukttoza 13.22 g Sacharoza 31.58 g Laktoza 20.72 g	Wartość energetyczna 2292 kcal Białko ogółem 97.36 g Tłuszcz 84.49 g Węglowodany ogółem 295.05 g Błonnik pokarmowy 14.73 g Sód 1786.20 mg Sól 4.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.34 g Glukoza 6.69 g Frukttoza 13.22 g Sacharoza 29.58 g Laktoza 20.72 g	Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 91.78 g Tłuszcz 88.25 g Węglowodany ogółem 270.63 g Błonnik pokarmowy 35.44 g Sód 2243.09 mg Sól 5.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.69 g Glukoza 8.86 g Frukttoza 14.90 g Sacharoza 12.58 g Laktoza 13.50 g	Wartość energetyczna 2366 kcal Białko ogółem 99.88 g Tłuszcz 95.58 g Węglowodany ogółem 296.29 g Błonnik pokarmowy 39.64 g Sód 2661.29 mg Sól 6.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.33 g Glukoza 8.86 g Frukttoza 14.90 g Sacharoza 13.41 g Laktoza 13.52 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 95.13 g Tłuszcz 73.90 g Węglowodany ogółem 293.43 g Błonnik pokarmowy 14.46 g Sód 1976.38 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g Glukoza 6.66 g Frukttoza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 95.13 g Tłuszcz 73.90 g Węglowodany ogółem 293.43 g Błonnik pokarmowy 14.46 g Sód 1976.38 mg Sól 4.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.87 g Glukoza 6.66 g Frukttoza 13.22 g Sacharoza 29.49 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 83.03 g Tłuszcz 65.41 g Węglowodany ogółem 323.35 g Błonnik pokarmowy 17.97 g Sód 1826.88 mg Sól 4.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.65 g Glukoza 8.43 g Frukttoza 14.02 g Sacharoza 66.45 g Laktoza 0.12 g

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

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.07-5.08.2024 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>5.08.2024 poniedziałek</b>							
SNIADANIE	Twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Twarożek z natką 50g (MLE) rzodkiewka +sałata 100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IISN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 400ml(GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa z pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z soczewicą 300g (GLU) kompot 250ml	Zupa z pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa z pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z soczewicą 300g (GLU) kompot b/cukru 250ml podwieczorek:arbus 200g	Zupa z pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z soczewicą 300g (GLU) kompot b/cukru 250ml podwieczorek:arbus 200g	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL)ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g klops wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) margaryna miękka 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna 2496 kcal Białko ogółem 92.53 g Tłuszcz 75.75 g Węglowodany ogółem 376.97 g Błonnik pokarmowy 33.58 g Sód 2656.36 mg Sól 6.33 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.75 g Glukoza 7.69 g Frukttoza 13.63 g Sacharoza 39.87 g Laktoza 26.21 g	Wartość energetyczna 2534 kcal Białko ogółem 94.73 g Tłuszcz 75.75 g Węglowodany ogółem 382.77 g Błonnik pokarmowy 26.98 g Sód 2546.36 mg Sól 6.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.69 g Glukoza 7.69 g Frukttoza 13.63 g Sacharoza 37.87 g Laktoza 26.21 g	Wartość energetyczna 2415 kcal Białko ogółem 86.27 g Tłuszcz 74.57 g Węglowodany ogółem 373.99 g Błonnik pokarmowy 56.42 g Sód 2943.59 mg Sól 6.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.30 g Glukoza 10.66 g Frukttoza 20.61 g Sacharoza 20.81 g Laktoza 10.35 g	Wartość energetyczna 2608 kcal Białko ogółem 94.37 g Tłuszcz 81.90 g Węglowodany ogółem 399.65 g Błonnik pokarmowy 60.62 g Sód 3361.79 mg Sól 7.68 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g Glukoza 10.66 g Frukttoza 20.61 g Sacharoza 21.64 g Laktoza 10.37 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 84.98 g Tłuszcz 60.84 g Węglowodany ogółem 352.61 g Błonnik pokarmowy 25.16 g Sód 2810.66 mg Sól 7.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g Glukoza 7.02 g Frukttoza 12.82 g Sacharoza 34.72 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 84.98 g Tłuszcz 60.84 g Węglowodany ogółem 352.61 g Błonnik pokarmowy 25.16 g Sód 2810.66 mg Sól 7.02 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.39 g Glukoza 7.02 g Frukttoza 12.82 g Sacharoza 34.72 g Laktoza 15.95 g	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 72.04 g Tłuszcz 53.68 g Węglowodany ogółem 317.80 g Błonnik pokarmowy 24.27 g Sód 2502.86 mg Sól 6.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.63 g Glukoza 7.59 g Frukttoza 13.32 g Sacharoza 35.67 g Laktoza 0.53 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