

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.05-6.06.2024 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)
28.05.2024 wtorek							
SNIADANIE	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży +sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica 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	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku duszona 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 70g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Twarożek ze szczypiorem 50g (MLE) pomidor 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 ze szczypiorem 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek ze szczypiorem 50g (MLE) pomidor 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i 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) pomidor b/skóry 50g 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 2270 kcal Białko ogółem 84.64 g Tuszcz 65.63 g Węglowodany ogółem 352.78 g Błonnik pokarmowy 35.53 g Sód 2287.37 mg Sól 5.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.85 g Glukoza 8.74 g Fruktოza 16.30 g Sacharoza 39.12 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 2284 kcal Białko ogółem 87.82 g Tuszcz 63.75 g Węglowodany ogółem 352.15 g Błonnik pokarmowy 21.53 g Sód 2091.38 mg Sól 5.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.44 g Glukoza 6.92 g Fruktოza 14.47 g Sacharoza 35.45 g Laktoza 17.81 g	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 79.90 g Tuszcz 54.47 g Węglowodany ogółem 328.50 g Błonnik pokarmowy 41.81 g Sód 2182.19 mg Sól 5.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.06 g Glukoza 11.03 g Fruktοza 22.87 g Sacharoza 19.25 g Laktoza 6.73 g	Wartość energetyczna 2238 kcal Białko ogółem 88.00 g Tuszcz 61.80 g Węglowodany ogółem 354.16 g Błonnik pokarmowy 46.01 g Sód 2600.39 mg Sól 6.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.70 g Glukoza 11.03 g Fruktοza 22.87 g Sacharoza 20.08 g Laktoza 6.75 g	Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 94.91 g Tuszcz 67.94 g Węglowodany ogółem 355.01 g Błonnik pokarmowy 22.91 g Sód 2156.51 mg Sól 5.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.26 g Glukoza 7.28 g Fruktοza 13.17 g Sacharoza 33.35 g Laktoza 18.77 g	Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 94.91 g Tuszcz 67.94 g Węglowodany ogółem 355.01 g Błonnik pokarmowy 22.91 g Sód 2156.51 mg Sól 5.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.26 g Glukoza 7.28 g Fruktοza 13.17 g Sacharoza 33.35 g Laktoza 18.77 g	Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 74.43 g Tuszcz 61.19 g Węglowodany ogółem 326.90 g Błonnik pokarmowy 22.83 g Sód 2307.53 mg Sól 5.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.56 g Glukoza 7.82 g Fruktοza 13.67 g Sacharoza 34.26 g Laktoza 0.55 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 28.05-6.06.2024 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)
29.05.2024 środa							
ŚNIADANIE	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) rzodkiewka +sałata 100g owoc 1szt Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) sałata+pomidor 100g owoc 1szt Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) rzodkiewka +sałata 100g owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) rzodkiewka +sałata 100g owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt sałata+pomidor 100g Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) sałata+pomidor 100g owoc 1szt Herbata 250ml	wędlina drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Maślanka 200g (MLE)	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Maślanka 200g (MLE)	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 2000g sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 2000g sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml	Zupa wielowarzywna czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 2000g sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <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*) Papryka 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i 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	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 75.05 g Tłuszcz 63.98 g Węglowodany ogółem 388.47 g Błonnik pokarmowy 35.62 g Sód 2372.06 mg Sól 5.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.41 g Glukoza 9.15 g Fruktoza 15.53 g Sacharoza 35.11 g Laktoza 17.82 g	Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 84.13 g Tłuszcz 78.62 g Węglowodany ogółem 341.34 g Błonnik pokarmowy 28.33 g Sód 2335.02 mg Sól 5.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.40 g Glukoza 9.07 g Fruktoza 14.78 g Sacharoza 25.67 g Laktoza 17.83 g	Wartość energetyczna 2136 kcal Białko ogółem 71.58 g Tłuszcz 68.94 g Węglowodany ogółem 331.74 g Błonnik pokarmowy 47.63 g Sód 2437.95 mg Sól 5.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.47 g Glukoza 8.48 g Fruktoza 13.61 g Sacharoza 15.62 g Laktoza 11.76 g	Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 79.68 g Tłuszcz 76.27 g Węglowodany ogółem 357.40 g Błonnik pokarmowy 51.83 g Sód 2856.15 mg Sól 6.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.11 g Glukoza 8.48 g Fruktoza 13.61 g Sacharoza 16.45 g Laktoza 11.78 g	Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 95.33 g Tłuszcz 56.78 g Węglowodany ogółem 372.62 g Błonnik pokarmowy 25.70 g Sód 2380.89 mg Sól 5.96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.78 g Glukoza 10.20 g Fruktoza 15.35 g Sacharoza 61.86 g Laktoza 28.82 g	Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 95.33 g Tłuszcz 56.78 g Węglowodany ogółem 372.62 g Błonnik pokarmowy 25.70 g Sód 2380.89 mg Sól 5.96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.78 g Glukoza 10.20 g Fruktoza 15.35 g Sacharoza 61.86 g Laktoza 28.82 g	Wartość energetyczna 2231 kcal Białko ogółem 80.28 g Tłuszcz 53.33 g Węglowodany ogółem 372.87 g Błonnik pokarmowy 28.51 g Sód 2191.96 mg Sól 5.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.50 g Glukoza 10.77 g Fruktoza 15.85 g Sacharoza 69.36 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 28.05-6.06.2024 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)
30.05.2024 czwartek							
SNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g sałata+pomidor 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Pasta z ciecierzycy 50g sałata+pomidor 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manna 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Pasta z ciecierzycy 50g sałata+pomidor 100g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manna 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata+pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) 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 manna 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 200g	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: kisiel b/cukru 200g	Rosół warzywny z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Rosół warzywny z makaronem i natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko gotowane 200g buraczki gotowane 150g(GLU) 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	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 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*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	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 pieczywo pszenne 100g (GLU, margaryna miękka 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor b/skóry 50g 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 2449 kcal Białko ogółem 99.32 g Tłuszcz 75.62 g Węglowodany ogółem 355.08 g Błonnik pokarmowy 28.87 g Sód 1947.56 mg Sól 4.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.88 g Glukoza 6.79 g Frukttoza 15.04 g Sacharoza 44.64 g Laktoza 33.79 g	Wartość energetyczna 2431 kcal Białko ogółem 105.21 g Tłuszcz 74.74 g Węglowodany ogółem 343.84 g Błonnik pokarmowy 17.51 g Sód 2141.76 mg Sól 5.34 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.88 g Glukoza 6.05 g Frukttoza 13.97 g Sacharoza 42.36 g Laktoza 33.79 g	Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 89.31 g Tłuszcz 70.03 g Węglowodany ogółem 339.82 g Błonnik pokarmowy 44.18 g Sód 1949.77 mg Sól 4.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.06 g Glukoza 6.87 g Frukttoza 14.17 g Sacharoza 25.81 g Laktoza 1.63 g	Wartość energetyczna 2462 kcal Białko ogółem 97.41 g Tłuszcz 77.36 g Węglowodany ogółem 365.48 g Błonnik pokarmowy 48.38 g Sód 2367.97 mg Sól 5.88 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.70 g Glukoza 6.87 g Frukttoza 14.17 g Sacharoza 26.64 g Laktoza 1.65 g	Wartość energetyczna 2335 kcal Białko ogółem 94.86 g Tłuszcz 79.63 g Węglowodany ogółem 319.44 g Błonnik pokarmowy 16.59 g Sód 2026.36 mg Sól 5.07 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.13 g Glukoza 5.15 g Frukttoza 11.37 g Sacharoza 39.54 g Laktoza 15.94 g	Wartość energetyczna 2335 kcal Białko ogółem 94.86 g Tłuszcz 79.63 g Węglowodany ogółem 319.44 g Błonnik pokarmowy 16.59 g Sód 2026.36 mg Sól 5.07 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.13 g Glukoza 5.15 g Frukttoza 11.37 g Sacharoza 39.54 g Laktoza 15.94 g	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 86.06 g Tłuszcz 73.81 g Węglowodany ogółem 316.13 g Błonnik pokarmowy 18.84 g Sód 1915.56 mg Sól 4.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.66 g Glukoza 5.72 g Frukttoza 11.87 g Sacharoza 40.82 g Laktoza 0.52 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 28.05-6.06.2024 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)
31.05.2024 piątek							
SNIADANIE	Marmolada 50g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Jaja 1szt (JAJ) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Sok pomidorowy 100% 200g	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) 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 IJK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	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 wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 71.70 g Tłuszcz 56.30 g Węglowodany ogółem 346.77 g Błonnik pokarmowy 29.18 g Sód 1398.04 mg Sól 3.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.70 g Glukoza 5.79 g Fruktოza 11.73 g Sacharoza 28.61 g Laktoza 17.73 g	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko ogółem 73.31 g Tłuszcz 59.15 g Węglowodany ogółem 358.14 g Błonnik pokarmowy 24.03 g Sód 1308.09 mg Sól 3.25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.33 g Glukoza 7.44 g Fruktοza 13.33 g Sacharoza 27.61 g Laktoza 17.74 g	Wartość energetyczna 1881 kcal Białko ogółem 73.50 g Tłuszcz 53.29 g Węglowodany ogółem 298.65 g Błonnik pokarmowy 43.93 g Sód 2221.97 mg Sól 5.54 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.14 g Glukoza 9.75 g Fruktοza 15.19 g Sacharoza 16.62 g Laktoza 8.66 g	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 81.60 g Tłuszcz 60.62 g Węglowodany ogółem 324.31 g Błonnik pokarmowy 48.13 g Sód 2640.17 mg Sól 6.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.78 g Glukoza 9.75 g Fruktοza 15.19 g Sacharoza 17.45 g Laktoza 8.68 g	Wartość energetyczna 2231 kcal Białko ogółem 77.01 g Tłuszcz 53.27 g Węglowodany ogółem 373.27 g Błonnik pokarmowy 20.14 g Sód 1603.84 mg Sól 3.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.73 g Glukoza 7.89 g Fruktοza 12.97 g Sacharoza 62.74 g Laktoza 18.35 g	Wartość energetyczna 2231 kcal Białko ogółem 77.01 g Tłuszcz 53.27 g Węglowodany ogółem 373.27 g Błonnik pokarmowy 20.14 g Sód 1603.84 mg Sól 3.99 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.73 g Glukoza 7.89 g Fruktοza 12.97 g Sacharoza 62.74 g Laktoza 18.35 g	Wartość energetyczna 1965 kcal Białko ogółem 68.68 g Tłuszcz 45.21 g Węglowodany ogółem 332.87 g Błonnik pokarmowy 21.00 g Sód 2038.77 mg Sól 5.10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.69 g Glukoza 7.03 g Fruktοza 12.27 g Sacharoza 62.97 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 28.05-6.06.2024 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)
1.06.2024 sobota							
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	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż 200g potrawka drobiowa duszona 150g (GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) 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 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)	Mus warzywno-owocowy 150g
	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 17.80 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-łubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.05-6.06.2024 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)
2.06.2024 niedziela							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) rzodkiewka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN 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 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN 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 miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, 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 400ml owoc 1szt herbata 300 ml +cukier 10g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU,MLE SEL) ziemniaki z koprem 200g schab pieczony 100g w sosie własnym 150g (GLU) sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU,MLE SEL) ziemniaki z koprem 200g schab pieczony 100g w sosie własnym 150g (GLU) sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU,MLE SEL) ziemniaki z koprem 200g schab pieczony 100g w sosie własnym 150g (GLU) sałata z olejem i koperkiem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU,MLE SEL) ziemniaki z koprem 200g schab pieczony 100g w sosie własnym 150g (GLU) sałata z olejem i koperkiem 50g kompot b/cukru 250ml podwieczorek: jabłko 1szt	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g schab pieczony 100g w sosie własnym 150g (GLU) sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g schab pieczony 100g w sosie własnym 150g (GLU) sałata z olejem i koperkiem 50g kompot 250ml	Zupa zacierka z natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g schab pieczony 100g w sosie własnym 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) ogórek świeży 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g(JAJ, MLE) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 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)	Mus warzywno-owocowy 150g
	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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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 Fruktoza 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-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.05-6.06.2024 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)
3.06.2024 poniedziałek							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g 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*) pomidor +sałata100g 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*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU,) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g 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*) pomidor +sałata100g 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 z soczewicy z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml owoc 1szt	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml owoc 1szt	Zupa z soczewicy z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g	Zupa z soczewicy z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot b/cukru 250ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml owoc 1szt	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy 100g(MLE) kompot 250ml owoc 1szt	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, SEL) sos koperkowy 50g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
KOLACJA	Parówki wieprzowe 80g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g ketchup 50g(SEL) pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Parówki wieprzowe 80g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g ketchup 50g(SEL) 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 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	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g
	Wartość energetyczna 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-sesam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.05-6.06.2024 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 POBUZZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
4.06.2024 wtorek							
SNIADANIE	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) margaryna miękka 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Polędwica wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bigos z młodej kapusty z kielbasą 300g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) surówka z marchwi i jabłka z oleje 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z oleje 150g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z oleje 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) surówka z marchwi i jabłka z oleje 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Kisiel b/cukru 200g	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
KOLACJA	paprykarz rybny 80g (RYB) ogórek świeży 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 80g (RYB) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	paprykarz rybny 80g (RYB) ogórek świeży 100g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i 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*) pomidor b/skóry 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 150g
	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 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 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-sesam 12-dwutlenek siarki 13-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.05-6.06.2024 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)
5.06.2024 środa							
ŚNIADANIE	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) rzodkiewka +sałata 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml (MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) 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 IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Jaja 1szt (JAJ) sos tatarski 50g(MLE) 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 IISN kefir naturalny 200g (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) 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) sałata 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 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 Frukttoza 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 28.05-6.06.2024 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)
6.06.2024 czwartek							
SNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g chleb razowy 100g(GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) 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 makaronem 400ml (GLU) 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) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata100g pieczywo pszenne 100g(GLU) margaryna miękka 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Maślanka 200g(MLE)	Botwinkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot b/cukru 250ml podwieczorek:Maślanka 200g(MLE)	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) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 250ml
KOLACJA	Pasztet drobiowy 50g(GLU, SEL) papryka 100g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasztet drobiowy 50g(GLU, SEL) pomidor 100g 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*) 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 150g	Mus warzywno-owocowy 150g	Mus warzywno-owocowy 150g
	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 Fruktოza 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 Fruktοza 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 Fruktοza 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 Fruktοza 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 Fruktοza 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 Fruktοza 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 Fruktοza 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-lubin 14- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk