

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ogórek św. 70g, Sałata ziel. 35g, Pomarańcza 1 szt., Poledwica sopocka 50g (GLU, MLE, *).	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Brokuly gotowane 100g, Ryż na sypko gotowany 200g, Kompot z porzeczkami 250ml.	Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2491.30 kcal; Energia: 9226.81 kJ; Białko ogółem: 95.52 g; białko zwierzęce: 67.90 g; białko roślinne: 22.28 g; Tłuszcz: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 448.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Sód: 2627.42 mg; Potas: 3768.09 mg; Wapń: 882.12 mg; Fosfor: 1473.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; suma cukrów prostych: 78.58 g; Woda: 1359.68 g; Popiół: 16.90 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt., Poledwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), <b>II Sniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Brokuly gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250ml, Ryż na sypko gotowany 200g.	Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2662.53 kcal; Energia: 9652.27 kJ; Białko ogółem: 95.79 g; białko zwierzęce: 69.18 g; białko roślinne: 21.61 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 464.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.81 g; Sód: 1953.95 mg; Potas: 3772.51 mg; Wapń: 876.13 mg; Fosfor: 1456.42 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 81.04 g; Woda: 1306.75 g; Popiół: 14.93 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: O. DIETA LATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt., Poledwica sopocka 50g (GLU, MLE, *).	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Brokuly gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250ml, Ryż na sypko gotowany 200g.	Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2649.79 kcal; Energia: 9498.71 kJ; Białko ogółem: 94.49 g; białko zwierzęce: 69.18 g; białko roślinne: 21.57 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 461.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.81 g; Sód: 1953.82 mg; Potas: 3762.50 mg; Wapń: 874.57 mg; Fosfor: 1454.47 mg; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; suma cukrów prostych: 78.74 g; Woda: 1297.17 g; Popiół: 14.91 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt., Poledwica sopocka 50g (GLU, MLE, *).	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Brokuly gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250ml, Ryż na sypko gotowany 200g.	Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2649.79 kcal; Energia: 9498.71 kJ; Białko ogółem: 94.49 g; białko zwierzęce: 69.18 g; białko roślinne: 21.57 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 461.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.81 g; Sód: 1953.82 mg; Potas: 3762.50 mg; Wapń: 874.57 mg; Fosfor: 1454.47 mg; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; suma cukrów prostych: 78.74 g; Woda: 1297.17 g; Popiół: 14.91 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Ogórek św. 70g, Pomarańcza 1 szt., Poledwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), <b>II Sniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Brokuly gotowane 100g, Surówka z kapułaty kiszzonej 100g, Kompot z porzeczkami 250ml, Ryż na sypko gotowany 200g.	Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Ser śmiet. 30g (MLE), Ogórek kons. 100g (GOR).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2723.74 kcal; Energia: 9227.88 kJ; Białko ogółem: 80.56 g; białko zwierzęce: 63.60 g; białko roślinne: 27.41 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 407.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.04 g; Sód: 3948.16 mg; Potas: 3681.86 mg; Wapń: 1015.52 mg; Fosfor: 1575.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; suma cukrów prostych: 43.29 g; Woda: 1366.53 g; Popiół: 21.34 g;		

## Jedlospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-02-12		
Dieta: O. DIETA PLYNNA/MIKROWANA III		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (GLU, JAJ, MLE).	Koperkowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL).	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1141.60 kcal, Energia: 5138.55 kJ, Białko ogółem: 46.18 g; białko zwierzęce: 40.48 g; białko roślinne: 11.95 g; Tłuszcz: 53.25 g; Węglowodany ogółem: 123.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.91 g; Sód: 811.89 mg; Potas: 3047.22 mg; Wapń: 778.38 mg; Fosfor: 1463.72 mg; Błonnik pokarmowy: 11.06 g; suma cukrów prostych: 24.46 g; Woda: 658.31 g; Popiół: 10.63 g;		
poniedziałek 2024-02-12		
Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY		
II Sniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).		Posilek nocny: Budyni śmietankowy z owocami 200g (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 201.14 kcal; Energia: 787.46 kJ; Białko ogółem: 19.48 g; białko zwierzęce: 18.00 g; białko roślinne: 0.22 g; Tłuszcz: 2.32 g; Węglowodany ogółem: 29.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 2.25 g; Sód: 67.43 mg; Potas: 271.91 mg; Wapń: 182.36 mg; Fosfor: 136.35 mg; Błonnik pokarmowy: 1.08 g; suma cukrów prostych: 20.62 g; Woda: 181.02 g; Popiół: 1.20 g;		
poniedziałek 2024-02-12		
Dieta: O. DIETA DLA ZPO		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt., Poledwica sopočka 50g (GLU, MLE, *). II Sniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Brokuly gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250ml, Ryż na sypko gotowany 200g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE).	Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2564.13 kcal, Energia: 9197.87 kJ, Białko ogółem: 77.61 g; białko zwierzęce: 51.18 g; białko roślinne: 21.43 g; Tłuszcz: 49.25 g; Węglowodany ogółem: 445.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g; Sód: 1991.15 mg; Potas: 3810.61 mg; Wapń: 950.33 mg; Fosfor: 1505.02 mg; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; suma cukrów prostych: 71.12 g; Woda: 1265.06 g; Popiół: 15.26 g;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ser plastery 3 szt. (MLE), Sałata ziel 35g, Papryka św. 70g, Jabłko des. 1 szt.	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Sałata ze śmietaną (MLE), Kompot z jabłkami 250ml	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka indyk z pasieki 50g, Papryka św. 70g, Sałata ziel. 35g <b>Posilek nocny:</b> De-serek z musem owocowym 1 szt.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2294.54 kcal; Energia: 8847.44 kJ; Białko ogółem: 82.42 g; białko zwierzęce: 44.05 g; białko roślinne: 23.49 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.38 g; Sód: 2828.26 mg; Potas: 2920.45 mg; Wapń: 872.54 mg; Fosfor: 1070.69 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Woda: 1065.25 g; Popiół: 15.74 g		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser plastery 3 szt. (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Jabłko des. 1 szt. <b>II Śniadanie:</b> Budyń wanilowy 200ml (GLU, JAJ, MLE, *)	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Sałata ze śmietaną (MLE), Kompot z jabłkami 250ml	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g <b>Posilek nocny:</b> De-serek z musem owocowym 1 szt.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2490.44 kcal; Energia: 9577.45 kJ; Białko ogółem: 104.75 g; białko zwierzęce: 70.03 g; białko roślinne: 19.84 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 419.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.27 g; Sód: 2143.71 mg; Potas: 3019.99 mg; Wapń: 907.79 mg; Fosfor: 1227.68 mg; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; suma cukrów prostych: 69.73 g; Woda: 1174.85 g; Popiół: 14.33 g		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ser plastery 3 szt. (MLE), Pomidor 70g, Jabłko des. 1 szt., Sałata ziel. 35g,	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot z jabłkami 250ml, Sałata ze śmietaną (MLE).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g <b>Posilek nocny:</b> De-serek z musem owocowym 1 szt.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2287.71 kcal; Energia: 8802.97 kJ; Białko ogółem: 80.70 g; białko zwierzęce: 46.03 g; białko roślinne: 19.79 g; Tłuszcz: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; Sód: 2055.20 mg; Potas: 2740.46 mg; Wapń: 887.88 mg; Fosfor: 1051.90 mg; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; suma cukrów prostych: 52.87 g; Woda: 997.33 g; Popiół: 12.90 g		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ser plastery 3 szt. (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Jabłko des. 1 szt.	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot z jabłkami 250ml, Sałata ze śmietaną (MLE).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g <b>Posilek nocny:</b> De-serek z musem owocowym 1 szt.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2287.71 kcal; Energia: 8802.97 kJ; Białko ogółem: 80.70 g; białko zwierzęce: 46.03 g; białko roślinne: 19.79 g; Tłuszcz: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; Sód: 2055.20 mg; Potas: 2740.46 mg; Wapń: 887.88 mg; Fosfor: 1051.90 mg; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; suma cukrów prostych: 52.87 g; Woda: 997.33 g; Popiół: 12.90 g		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ser plastery 3 szt. (MLE), Papryka św. 70g, Sałata ziel. 35g, Jabłko des. 1 szt. <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy BIC (GLU, MLE, *)	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Sałata ze śmietaną (MLE), Surówka z jarzyn mieszanych 100g (SEL, *), Kompot z jabłkami 250ml	Herbata 250ml, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka indyk z pasieki 50g, Papryka św. 70g, Sałata ziel. 35g <b>Posilek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Twaróg krojony 30g (MLE), Papryka kons. 100g (GOR)
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2604.64 kcal; Energia: 9011.44 kJ; Białko ogółem: 87.92 g; białko zwierzęce: 50.93 g; białko roślinne: 29.59 g; Tłuszcz: 73.94 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g; Sód: 3349.41 mg; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 761.34 mg; Fosfor: 1314.94 mg; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; suma cukrów prostych: 59.88 g; Woda: 1329.02 g; Popiół: 18.32 g		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OlesnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PLYNNA/MIKSOWANA III</b>		
Kasza menna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE).	Ziemniaczanka miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, MLE, SEL).	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1054.35 kcal, Energia: 4617.49 kJ, Białko ogółem: 39.24 g, białko zwierzęce: 34.06 g, białko roślinne: 11.43 g, Tłuszcz: 51.50 g, Węglowodany ogółem: 119.68 g, kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g, Sód: 678.08 mg, Potas: 2942.66 mg, Wapń: 724.32 mg, Fosfor: 1269.95 mg, Błonnik pokarmowy: 10.95 g, suma cukrów prostych: 24.28 g, Woda: 587.78 g, Popiół: 9.68 g.		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, *).		Posiłek nocny: Deserek z masłem owocowym 1 szt.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 345.77 kcal, Energia: 1413.82 kJ, Białko ogółem: 22.75 g, białko zwierzęce: 12.00 g, białko roślinne: 0.04 g, Tłuszcz: 7.13 g, Węglowodany ogółem: 48.87 g, kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.20 g, Sód: 44.39 mg, Potas: 140.17 mg, Wapń: 120.99 mg, Fosfor: 69.42 mg, Błonnik pokarmowy: 0.03 g, suma cukrów prostych: 10.35 g, Woda: 89.16 g, Popiół: 0.73 g.		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ser plastry 3 szt (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Jabłko des. 1 szt. II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot z jabłkami 250ml, Sałata ze śmietaną (MLE). Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2162.65 kcal, Energia: 8278.83 kJ, Białko ogółem: 71.29 g, białko zwierzęce: 46.03 g, białko roślinne: 19.82 g, Tłuszcz: 49.36 g, Węglowodany ogółem: 373.38 g, kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 g, Sód: 2149.83 mg, Potas: 3050.47 mg, Wapń: 924.44 mg, Fosfor: 1236.85 mg, Błonnik pokarmowy: 23.64 g, suma cukrów prostych: 63.57 g, Woda: 1136.66 g, Popiół: 14.43 g.		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 100g (JAJ, GOR), Ogórek kiszony 70g, Salata ziel. 35g, Banan 1 szt.	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba smażona 80g morszczuk (GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka z papryką 100g (MLE, SEL), Kompot z porzeczkami 250 ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasztel drobiowy 50g - 1/3 szt. (GLU, SOJ, MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Galarełka z owocami 150g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2216.09 kcal, Energia: 9741.94 kJ; Białko ogółem: 82.90 g; białko zwierzęce: 61.03 g; białko roślinne: 22.55 g; Tłuszcz: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.48 g; Sód: 2520.55 mg; Potas: 4238.39 mg; Wapń: 576.23 mg; Fosfor: 1461.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 78.86 g; Woda: 1289.50 g; Popiół: 17.69 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 100g (JAJ, GOR), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Banan 1 szt., II Śniadanie: Sok Kubuś 1 szt. 300ml.	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba smażona 80g morszczuk (GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasztel drobiowy 50g - 1/3 szt. (GLU, SOJ, MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Galarełka z owocami 150g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2360.48 kcal, Energia: 9937.36 kJ; Białko ogółem: 80.78 g; białko zwierzęce: 61.05 g; białko roślinne: 21.87 g; Tłuszcz: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.27 g; Sód: 2089.98 mg; Potas: 4377.35 mg; Wapń: 540.52 mg; Fosfor: 1406.14 mg; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; suma cukrów prostych: 84.11 g; Woda: 1359.88 g; Popiół: 16.34 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DIETA LATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 100g (JAJ, GOR), Salata ziel. 35g, Banan 1 szt., Pomidor 70g.	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, *), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasztel drobiowy 50g - 1/3 szt. (GLU, SOJ, MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Galarełka z owocami 150g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2174.65 kcal, Energia: 9406.98 kJ; Białko ogółem: 86.97 g; białko zwierzęce: 68.09 g; białko roślinne: 21.96 g; Tłuszcz: 47.35 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Sód: 2021.88 mg; Potas: 4613.56 mg; Wapń: 562.85 mg; Fosfor: 1444.81 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Woda: 1352.24 g; Popiół: 17.12 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 100g (JAJ, GOR), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Banan 1 szt.	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, *), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasztel drobiowy 50g - 1/3 szt. (GLU, SOJ, MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Galarełka z owocami 150g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2174.65 kcal, Energia: 9406.98 kJ; Białko ogółem: 86.97 g; białko zwierzęce: 68.09 g; białko roślinne: 21.96 g; Tłuszcz: 47.35 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Sód: 2021.88 mg; Potas: 4613.56 mg; Wapń: 562.85 mg; Fosfor: 1444.81 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Woda: 1352.24 g; Popiół: 17.12 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 100g (JAJ, GOR), Ogórek kiszony 70g, Banan 1 szt., Salata ziel. 35g, II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, *), Surówka z selera i jabłka z papryką 100g (MLE, SEL), Mizeria z jogurtem 100g (MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml.	Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Pasztel drobiowy 50g - 1/3 szt. (GLU, SOJ, MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Szynka konserwowa 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek św. 100g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2331.90 kcal, Energia: 8952.32 kJ; Białko ogółem: 101.26 g; białko zwierzęce: 77.06 g; białko roślinne: 23.75 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.09 g; Sód: 2845.25 mg; Potas: 4176.52 mg; Wapń: 686.76 mg; Fosfor: 1571.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; suma cukrów prostych: 54.19 g; Woda: 1438.07 g; Popiół: 18.99 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PŁYNNAMIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z maślanem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE).	Krupnik miksowany z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, ?).	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1099.85 kcal, Energia: 5080.59 kJ; Białko ogółem: 45.24 g; białko zwierzęce: 39.18 g; białko roślinne: 12.30 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 122.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.68 g; Sód: 803.03 mg; Potas: 2960.23 mg; Wapń: 759.72 mg; Fosfor: 1463.85 mg; Błonnik pokarmowy: 11.60 g; suma cukrów prostych: 23.71 g; Woda: 629.83 g; Popiół: 10.43 g.		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
II Śniadanie: Sok pomidorowy 150ml,		Posiłek nocny: Galarełka z owocami 150g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 26.06 kcal, Energia: 202.23 kJ; Białko ogółem: 0.75 g; białko zwierzęce: 0.49 g; białko roślinne: 0.13 g; Tłuszcz: 0.30 g; Węglowodany ogółem: 10.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.08 g; Sód: 289.50 mg; Potas: 390.29 mg; Wapń: 12.03 mg; Fosfor: 28.53 mg; Błonnik pokarmowy: 2.05 g; suma cukrów prostych: 9.48 g; Woda: 187.48 g; Popiół: 1.35 g.		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE). Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, ?), Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 100g (JAJ, GOR), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Banan 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, ?).	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, ?), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, ?), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot z porzeczkami 250ml, Podwieczorek: Galarełka z owocami 150g.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, ?), Masło ex 10g (MLE), Paszeta drobiowy 50g - 1/3 szt. (GLU, SOJ, MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2187.39 kcal, Energia: 9460.54 kJ; Białko ogółem: 88.27 g; białko zwierzęce: 68.09 g; białko roślinne: 22.00 g; Tłuszcz: 47.36 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Sód: 2022.01 mg; Potas: 4623.57 mg; Wapń: 564.41 mg; Fosfor: 1446.76 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 80.59 g; Woda: 1361.82 g; Popiół: 17.14 g.		

Dietyk

-----

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadania	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
Kasza marna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Szyńka gotowana 50g (SEL, GOR), Ogórek kora 70g (GOR), Sałata ziel 35g, Pomarańcza 1 szt.	Jarzynowa 7 skl. z ziemniakami i ziel pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 (SEL), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel 35g  Posilek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE)
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2220.31 kcal; Energia: 8703.72 kJ; Białko ogółem: 54.85 g; białko zwierzęce: 50.66 g; białko roślinne: 17.77 g; Tłuszcz: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 420.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Sód: 2687.29 mg; Potas: 3457.06 mg; Wapń: 1148.30 mg; Fosfor: 1348.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 80.85 g; Woda: 1248.27 g; Popiół: 27.43 g.		
<b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
Kasza marna na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka gotowana 50g (SEL, GOR), Pomidor 70g, Sałata ziel 35g, Pomarańcza 1 szt. <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *)	Gospodarska z ziel pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 (SEL), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g  Posilek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE)
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2237.85 kcal; Energia: 8826.53 kJ; Białko ogółem: 55.80 g; białko zwierzęce: 50.49 g; białko roślinne: 17.59 g; Tłuszcz: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 438.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.23 g; Sód: 2175.60 mg; Potas: 3414.86 mg; Wapń: 1115.82 mg; Fosfor: 1327.71 mg; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 81.43 g; Woda: 1239.39 g; Popiół: 15.05 g.		
<b>Dieta: O. DIETA LATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
Kasza marna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Szyńka gotowana 50g (SEL, GOR), Pomidor 70g, Sałata ziel 35g, Pomarańcza 1 szt.	Gospodarska z ziel pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 (SEL), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g  Posilek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE)
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.11 kcal; Energia: 8772.97 kJ; Białko ogółem: 54.50 g; białko zwierzęce: 50.49 g; białko roślinne: 17.55 g; Tłuszcz: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 435.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.23 g; Sód: 2175.47 mg; Potas: 3404.85 mg; Wapń: 1114.26 mg; Fosfor: 1325.76 mg; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; suma cukrów prostych: 79.13 g; Woda: 1229.81 g; Popiół: 15.03 g.		
<b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
Kasza marna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Szyńka gotowana 50g (SEL, GOR), Pomidor 70g, Sałata ziel 35g, Pomarańcza 1 szt.	Gospodarska z ziel pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 (SEL), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250ml.	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g  Posilek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE)
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.11 kcal; Energia: 8772.97 kJ; Białko ogółem: 54.50 g; białko zwierzęce: 50.49 g; białko roślinne: 17.55 g; Tłuszcz: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 435.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.23 g; Sód: 2175.47 mg; Potas: 3404.85 mg; Wapń: 1114.26 mg; Fosfor: 1325.76 mg; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; suma cukrów prostych: 79.13 g; Woda: 1229.81 g; Popiół: 15.03 g.		
<b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
Kasza marna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło 10g (MLE), Szyńka gotowana 50g (SEL, GOR), Ogórek kiszony 70g, Sałata ziel 35g, Pomarańcza 1 szt. <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy BIC (GLU, MLE, *)	Jarzynowa 7 skl. z ziemniakami i ziel pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 (SEL), Mizeria z sosem winogrn 100g (*), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250ml.	Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100 (GLU, MLE, *), Masło 10g (MLE), Ser żółty 5 (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel 35g.  Posilek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Jaj gotowane m 1 szt. (JAJ), Papryka św. 100g
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2501.27 kcal; Energia: 8699.64 kJ; Białko ogółem: 75.73 g; białko zwierzęce: 61.55 g; białko roślinne: 22.90 g; Tłuszcz: 49.41 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.02 g; Sód: 2858.06 mg; Potas: 3794.01 mg; Wapń: 1058.24 mg; Fosfor: 1516.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 46.79 g; Woda: 1405.07 g; Popiół: 28.97 g.		

Oddział: Szpital OlsznicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15 <span style="float: right;">Dieta: O. DIETA PLYNNA/MIKSOWANA III</span>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (GLU, JAJ, MLE)	Jarzynowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml (GLU, JAJ, SEL, *)	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL)
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1160.37 kcal; Energia: 5215.57 kJ; Białko ogółem: 45.79 g; białko zwierzęce: 39.14 g; białko roślinne: 12.89 g; Tłuszcz: 52.66 g; Węglowodany ogółem: 130.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.44 g; Sód: 819.99 mg; Potas: 3196.77 mg; Wapń: 768.13 mg; Fosfor: 1477.29 mg; Błonnik pokarmowy: 12.26 g; suma cukrów prostych: 24.44 g; Woda: 679.39 g; Popiół: 10.87 g.</p>		
czwartek 2024-02-15 <span style="float: right;">Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</span>		
II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *)		Posiłek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE)
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 165.74 kcal; Energia: 697.56 kJ; Białko ogółem: 1.60 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 0.34 g; Tłuszcz: 1.61 g; Węglowodany ogółem: 29.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 2.09 g; Sód: 65.13 mg; Potas: 315.01 mg; Wapń: 174.56 mg; Fosfor: 130.95 mg; Błonnik pokarmowy: 1.86 g; suma cukrów prostych: 21.60 g; Woda: 173.18 g; Popiół: 1.23 g.</p>		
czwartek 2024-02-15 <span style="float: right;">Dieta: O. DIETA DLA ZPO</span>		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Szynka gotowana 50g (SEL, GOR), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Pomarańcza 1 szt. II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *)	Gospodarska z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Udko w sosie pietruszkowym duszone 130/120 (GLU, MLE, SEL), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 (SEL), Sałata z jogurtem (MLE), Kumpol z porzeczkami 250ml. Podwieczorek: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE)	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2751.40 kcal; Energia: 10252.97 kJ; Białko ogółem: 73.60 g; białko zwierzęce: 60.76 g; białko roślinne: 19.17 g; Tłuszcz: 55.11 g; Węglowodany ogółem: 448.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Sód: 2348.62 mg; Potas: 4077.81 mg; Wapń: 1153.21 mg; Fosfor: 1706.95 mg; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 81.98 g; Woda: 1397.55 g; Popiół: 17.13 g.</p>		

Dietetyk



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel 35g, Jabłko des 1 szt., Twarożek z koperkiem 100g (MLE).	Ryżowa z ziel pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Ryba smażona 80g morszczuk (GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ), Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE).	Paprykarz 100g, Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ogórek św. 70g, Sałata ziel 35g, Posilek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2569,20 kcal; Energia: 10322,50 kJ; Białko ogółem: 83,35 g; białko zwierzęce: 57,06 g; białko roślinne: 27,87 g; Tłuszcz: 66,57 g; Węglowodany ogółem: 422,39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22,22 g; Sód: 2293,17 mg; Potas: 3519,81 mg; Wapń: 819,81 mg; Fosfor: 1283,79 mg; Błonnik pokarmowy: 26,67 g; suma cukrów prostych: 71,30 g; Woda: 1199,74 g; Popiół: 16,90 g.		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g, Jabłko des 1 szt., Twarożek z koperkiem 100g (MLE), II Sniadanie: Jogurt owocowy 1 szt. (MLE).	Ryżowa z ziel pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Ryba smażona 80g morszczuk (GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ), Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE).	Paprykarz 100g, Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g, Posilek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2698,21 kcal; Energia: 10765,05 kJ; Białko ogółem: 87,83 g; białko zwierzęce: 63,96 g; białko roślinne: 27,05 g; Tłuszcz: 69,46 g; Węglowodany ogółem: 450,55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23,56 g; Sód: 2361,47 mg; Potas: 4000,91 mg; Wapń: 810,86 mg; Fosfor: 1426,04 mg; Błonnik pokarmowy: 27,68 g; suma cukrów prostych: 84,19 g; Woda: 1319,15 g; Popiół: 18,23 g.		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: O. DIETA LATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g, Jabłko des 1 szt., Twarożek z koperkiem 100g (MLE).	Ryżowa z ziel pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, *), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot z jabłkami 250ml, Szpinak 100g (GLU, MLE).	Paprykarz 100g, Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g, Posilek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2510,88 kcal; Energia: 9942,25 kJ; Białko ogółem: 89,98 g; białko zwierzęce: 64,11 g; białko roślinne: 27,25 g; Tłuszcz: 58,07 g; Węglowodany ogółem: 431,69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21,30 g; Sód: 2224,37 mg; Potas: 3994,03 mg; Wapń: 644,02 mg; Fosfor: 1327,15 mg; Błonnik pokarmowy: 28,17 g; suma cukrów prostych: 72,45 g; Woda: 1265,05 g; Popiół: 17,74 g.		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g, Jabłko des 1 szt., Twarożek z koperkiem 100g (MLE).	Ryżowa z ziel pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, *), Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE).	Paprykarz 100g, Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g, Posilek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2510,88 kcal; Energia: 9942,25 kJ; Białko ogółem: 89,98 g; białko zwierzęce: 64,11 g; białko roślinne: 27,25 g; Tłuszcz: 58,07 g; Węglowodany ogółem: 431,69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21,30 g; Sód: 2224,37 mg; Potas: 3994,03 mg; Wapń: 644,02 mg; Fosfor: 1327,15 mg; Błonnik pokarmowy: 28,17 g; suma cukrów prostych: 72,45 g; Woda: 1265,05 g; Popiół: 17,74 g.		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel 35g, Pomidor 70g, Jabłko des 1 szt., Twarożek z koperkiem 100g (MLE), II Sniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).	Ryżowa z ziel pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, *), Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE), Kalefio z wody gotowany 100g.	Paprykarz 100g, Herbata 250ml, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Ogórek św. 70g, Sałata ziel 35g, Posilek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Ser plasterki 2 szt. (MLE), Ogórek kiszony 100g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2618,66 kcal; Energia: 9350,13 kJ; Białko ogółem: 104,37 g; białko zwierzęce: 72,92 g; białko roślinne: 27,57 g; Tłuszcz: 76,84 g; Węglowodany ogółem: 357,96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24,49 g; Sód: 3068,03 mg; Potas: 4047,32 mg; Wapń: 787,64 mg; Fosfor: 1543,69 mg; Błonnik pokarmowy: 29,53 g; suma cukrów prostych: 59,12 g; Woda: 1484,37 g; Popiół: 21,19 g.		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PLYNNAMIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE)	Ryżowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL)
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1485,00 kcal; Energia: 6074,59 kJ; Białko ogółem: 50,67 g; białko zwierzęce: 63,48 g; białko roślinne: 11,97 g; Tłuszcz: 68,50 g; Węglowodany ogółem: 133,48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28,31 g; Sód: 904,66 mg; Potas: 2919,03 mg; Wapń: 778,92 mg; Fosfor: 1617,05 mg; Błonnik pokarmowy: 12,19 g; suma cukrów prostych: 23,73 g; Woda: 658,86 g; Popiół: 10,80 g.		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-16		
Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY		
II Sniadanie: Jogurt owocowy 1 szt. (MLE),		Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 487.65 kcal; Energia: 1943.70 kJ; Białko ogółem: 12.60 g; białko zwierzęce: 7.32 g; białko roślinne: 7.08 g; Tłuszcz: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 84.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.29 g; Sód: 366.00 mg; Potas: 464.25 mg; Wapń: 219.00 mg; Fosfor: 204.30 mg; Błonnik pokarmowy: 2.40 g; suma cukrów prostych: 29.39 g; Woda: 146.57 g; Popiół: 2.40 g;		
piątek 2024-02-16		
Dieta: O. DIETA DLA ZPO		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jabłko gotowane 1 szt. Twarożek z koperkiem 100g (MLE), II Sniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *),	Ryżowa z ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL, *), Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE), Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Paprykarz 100g, Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2258.07 kcal; Energia: 8888.91 kJ; Białko ogółem: 83.97 g; białko zwierzęce: 83.69 g; białko roślinne: 20.40 g; Tłuszcz: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.18 g; Sód: 2025.20 mg; Potas: 4175.69 mg; Wapń: 879.98 mg; Fosfor: 1454.20 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Woda: 1391.75 g; Popiół: 18.24 g;		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 20g (MLE), schab z koła 50g, Papryka św. 70g, Sałata ziel. 35g, Banan 1 szt.	Żurek z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Buraczki z olejem gotowane 100g (GLU), Kompot z porzeczkami 250 ml, Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Rogałek, Mus owocowy 200g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2457.89 kcal; Energia: 9790.64 kJ; Białko ogółem: 85.16 g; białko zwierzęce: 47.97 g; białko roślinne: 26.81 g; Tłuszcz: 52.76 g; Węglowodany ogółem: 409.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.84 g; Sód: 1942.24 mg; Potas: 3921.14 mg; Wapń: 536.35 mg; Fosfor: 1225.55 mg; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; suma cukrów prostych: 76.41 g; Woda: 1132.09 g; Popiół: 14.54 g.		
<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 20g (MLE), schab z koła 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Banan 1 szt. <b>II Sniadanie:</b> Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, *)	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Buraczki z olejem gotowane 100g (GLU), Kompot z porzeczkami 250 ml, Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Rogałek, Mus owocowy 200g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2543.00 kcal; Energia: 10129.87 kJ; Białko ogółem: 95.23 g; białko zwierzęce: 60.19 g; białko roślinne: 24.67 g; Tłuszcz: 53.57 g; Węglowodany ogółem: 430.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Sód: 1989.92 mg; Potas: 4037.59 mg; Wapń: 654.27 mg; Fosfor: 1297.78 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; suma cukrów prostych: 86.82 g; Woda: 1206.59 g; Popiół: 14.99 g.		
<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 20g (MLE), schab z koła 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Banan 1 szt.	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Buraczki z olejem gotowane 100g (GLU), Kompot z porzeczkami 250 ml, Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Rogałek, Mus owocowy 200g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2425.03 kcal; Energia: 9673.15 kJ; Białko ogółem: 83.20 g; białko zwierzęce: 48.19 g; białko roślinne: 24.63 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 413.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 1945.53 mg; Potas: 3897.42 mg; Wapń: 533.28 mg; Fosfor: 1208.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 76.46 g; Woda: 1117.43 g; Popiół: 14.27 g.		
<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIIA OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 20g (MLE), schab z koła 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Banan 1 szt.	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Buraczki z olejem gotowane 100g (GLU), Kompot z porzeczkami 250ml, Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Rogałek, Mus owocowy 200g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2425.03 kcal; Energia: 9673.15 kJ; Białko ogółem: 83.20 g; białko zwierzęce: 48.19 g; białko roślinne: 24.63 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 413.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 1945.53 mg; Potas: 3897.42 mg; Wapń: 533.28 mg; Fosfor: 1208.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 76.46 g; Woda: 1117.43 g; Popiół: 14.27 g.		
<b>sobota 2024-02-17</b> <b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo graham 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml, Masło ex 20g (MLE), schab z koła 50g, Papryka św. 70g, Sałata ziel. 35g, Banan 1 szt. <b>II Sniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *)	Żurek z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Klopsik drob. w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Surówka z białej kapuśy 100g, Buraczki z olejem gotowane 100g (GLU), Kompot z porzeczkami 250 ml, Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU).	Herbata 250ml, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Pojedźwica drobiowa 30g, Ogórek św. 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2828.53 kcal; Energia: 10575.90 kJ; Białko ogółem: 97.94 g; białko zwierzęce: 52.75 g; białko roślinne: 32.85 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 423.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; Sód: 2125.27 mg; Potas: 4459.55 mg; Wapń: 641.51 mg; Fosfor: 1329.60 mg; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; suma cukrów prostych: 80.16 g; Woda: 1403.03 g; Popiół: 16.76 g.		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OlsztyńcaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PLYNNA/MIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE).	Ziemniaczanka miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, MLE, SEL).	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL).
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1054.35 kcal, Energia: 4617.49 kJ; Białko ogółem: 39.24 g, białko zwierzęce: 34.06 g; białko roślinne: 11.43 g; Tłuszcz: 51.50 g; Węglowodany ogółem: 119.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g; Sód: 676.08 mg; Potas: 2942.68 mg; Wapń: 724.32 mg; Fosfor: 1269.95 mg; Błonnik pokarmowy: 10.95 g; suma cukrów prostych: 24.26 g; Woda: 587.78 g; Popiół: 9.68 g.		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, *).		Posiłek nocny: Rogalik, Mus owocowy 200g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 223.97 kcal, Energia: 456.72 kJ; Białko ogółem: 12.84 g; białko zwierzęce: 12.00 g; białko roślinne: 0.04 g; Tłuszcz: 1.41 g; Węglowodany ogółem: 16.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.20 g; Sód: 44.39 mg; Potas: 140.17 mg; Wapń: 120.99 mg; Fosfor: 89.42 mg; Błonnik pokarmowy: 0.03 g; suma cukrów prostych: 10.35 g; Woda: 89.16 g; Popiół: 0.73 g.		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 20g (MLE), schab z koła 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Banan 1 szt., II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, *).	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Klopsik drob.w sosie potrawk. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Buraczki z olejem gotowane 100g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Kompot z porzeczkami 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2610.50 kcal, Energia: 11095.97 kJ; Białko ogółem: 102.43 g; białko zwierzęce: 68.19 g; białko roślinne: 24.67 g; Tłuszcz: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 439.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.36 g; Sód: 2238.02 mg; Potas: 4510.59 mg; Wapń: 990.27 mg; Fosfor: 1709.18 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; suma cukrów prostych: 96.34 g; Woda: 1429.84 g; Popiół: 17.69 g.		

Dietetyk

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Parówka z indyka gotowana 2 szt., Ketchup 20g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Pomarańcza 1 szt.,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Udka opiekane 130g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuły gotowane 100g, Kompot z malinami 250 ml,	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Papryka św. 70g, Sałata ziel. 35g, Posilek nocny: Hummus 55g (1/2) (*), Pieczywo ryżowe 2 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2626,27 kcal; Energia: 5302,04 kJ; Białko ogółem: 95,70 g; białko zwierzęce: 84,21 g; białko roślinne: 19,96 g; Tłuszcz: 63,66 g; Węglowodany ogółem: 384,92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26,75 g; Sód: 2782,65 mg; Potas: 4064,11 mg; Wapń: 506,91 mg; Fosfor: 1367,34 mg; Błonnik pokarmowy: 29,44 g; suma cukrów prostych: 57,16 g; Woda: 1261,47 g; Popiół: 15,65 g.		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Parówka z indyka gotowana 2 szt., Ketchup 20g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt. II Śniadanie: Sok Kubuś 1 szt. 300ml,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Udka w sosie pieczeniowym duszone 130/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuły gotowane 100g, Kompot z malinami 250 ml,	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posilek nocny: Hummus 55g (1/2) (*), Pieczywo ryżowe 2 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2806,72 kcal; Energia: 9578,82 kJ; Białko ogółem: 96,57 g; białko zwierzęce: 84,23 g; białko roślinne: 19,87 g; Tłuszcz: 65,32 g; Węglowodany ogółem: 428,14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27,81 g; Sód: 2799,37 mg; Potas: 4179,52 mg; Wapń: 515,72 mg; Fosfor: 1377,57 mg; Błonnik pokarmowy: 29,89 g; suma cukrów prostych: 64,35 g; Woda: 1341,46 g; Popiół: 15,68 g.		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Parówka z indyka gotowana 2 szt., Ketchup 20g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt.,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Udka w sosie pieczeniowym duszone 130/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuły gotowane 100g, Kompot z malinami 250 ml,	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posilek nocny: Hummus 55g (1/2) (*), Pieczywo ryżowe 2 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2680,72 kcal; Energia: 9433,23 kJ; Białko ogółem: 95,37 g; białko zwierzęce: 84,23 g; białko roślinne: 19,61 g; Tłuszcz: 64,72 g; Węglowodany ogółem: 400,84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27,75 g; Sód: 2796,37 mg; Potas: 4100,11 mg; Wapń: 506,90 mg; Fosfor: 1369,63 mg; Błonnik pokarmowy: 29,01 g; suma cukrów prostych: 57,38 g; Woda: 1262,69 g; Popiół: 15,59 g.		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Parówka z indyka gotowana 2 szt., Ketchup 20g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt.,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Udka w sosie pieczeniowym duszone 130/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuły gotowane 100g, Kompot z malinami 250ml,	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posilek nocny: Hummus 55g (1/2) (*), Pieczywo ryżowe 2 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2680,72 kcal; Energia: 9433,23 kJ; Białko ogółem: 95,37 g; białko zwierzęce: 84,23 g; białko roślinne: 19,61 g; Tłuszcz: 64,72 g; Węglowodany ogółem: 400,84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27,75 g; Sód: 2796,37 mg; Potas: 4100,11 mg; Wapń: 506,90 mg; Fosfor: 1369,63 mg; Błonnik pokarmowy: 29,01 g; suma cukrów prostych: 57,38 g; Woda: 1262,69 g; Popiół: 15,59 g.		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Pl. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Parówka z indyka gotowana 2 szt., Ketchup 20g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Pomarańcza 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *),	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Udka w sosie pieczeniowym duszone 130/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z jarzyn mieszanych 100g (SEL, *), Brokuły gotowane 100g, Kompot z malinami 250 ml,	Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Papryka św. 70g, Sałata ziel. 35g, Posilek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Szynka konserwowa 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2876,18 kcal; Energia: 9882,94 kJ; Białko ogółem: 109,98 g; białko zwierzęce: 93,70 g; białko roślinne: 25,28 g; Tłuszcz: 83,06 g; Węglowodany ogółem: 359,96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27,02 g; Sód: 4140,51 mg; Potas: 4678,97 mg; Wapń: 574,88 mg; Fosfor: 1549,86 mg; Błonnik pokarmowy: 33,82 g; suma cukrów prostych: 42,54 g; Woda: 1504,92 g; Popiół: 19,47 g.		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Główny Sycow		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-18		
Dieta: O. DIETA PLYNNA/MIKSOWANA III		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE).	Rosół mixowany 500ml (GLU, SEL, *).	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL).
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1066.80 kcal; Energia: 4594.63 kJ; Białko ogółem: 37.73 g; białko zwierzęce: 31.60 g; białko roślinne: 12.36 g; Tłuszcz: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 120.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.46 g; Sód: 699.50 mg; Potas: 2418.95 mg; Wapń: 709.72 mg; Fosfor: 1212.73 mg; Błonnik pokarmowy: 10.00 g; suma cukrów prostych: 23.10 g; Woda: 476.79 g; Popiół: 8.57 g.</p>		
niedziela 2024-02-18		
Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY		
II Śniadanie: Sok pomidorowy 150ml		Posiłek nocny: Hummus 55g (1/2) (*), Pieczywo ryżowe 2 szt.
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 238.05 kcal; Energia: 523.80 kJ; Białko ogółem: 8.76 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 2.16 g; Tłuszcz: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 35.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.39 g; Sód: 290.69 mg; Potas: 425.10 mg; Wapń: 15.00 mg; Fosfor: 55.50 mg; Błonnik pokarmowy: 4.76 g; suma cukrów prostych: 0.21 g; Woda: 145.89 g; Popiół: 1.53 g.</p>		
niedziela 2024-02-18		
Dieta: O. DIETA DLA ZPO		
Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Parówka z indyka gotowana 2 szt., Ketchup 20g, Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Pomarańcza 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (GLU, MLE, *).	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Udko w sosie pieczeniowym duszone 130/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuly gotowane 100g, Kompot z malinami 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE).	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka indyk z pasieki 50g, Salata ziel. 35g, Pomidor 70g.
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2545.41 kcal; Energia: 9429.49 kJ; Białko ogółem: 67.91 g; białko zwierzęce: 64.23 g; białko roślinne: 17.49 g; Tłuszcz: 59.57 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Sód: 2889.81 mg; Potas: 4375.02 mg; Wapń: 760.46 mg; Fosfor: 1527.58 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; suma cukrów prostych: 68.02 g; Woda: 1398.33 g; Popiół: 16.94 g.</p>		

Dietetyk