



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Ziemniaczanka miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>JAJ, SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1062.35 kcal; Energia: 4617.49 kJ; Białko ogółem: 38.74 g; białko zwierzęce: 33.56 g; białko roślinne: 11.43 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 119.69 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>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 150ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 242.00 kcal; Energia: 941.95 kJ; Białko ogółem: 1.55 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 3.85 g; Tłuszcz: 0.75 g; Węglowodany ogółem: 51.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.34 g; Sód: 303.45 mg; Potas: 575.50 mg; Wapń: 47.00 mg; Fosfor: 126.30 mg; Błonnik pokarmowy: 3.80 g; suma cukrów prostych: 3.69 g; Woda: 204.83 g; Popiół: 2.15 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z tuńczyka i jaja z pietruszką 100g ( <b>JAJ, GOR, MCK</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Banan 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Zraz drobiowy w sosie koperkowym 80/120 ( <b>GLU, JAJ, MLE, *</b> ), Buraczki z olejem gotowane 100g , Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Kompot z porzeczkami 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Twaróg krojony 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2407.27 kcal; Energia: 10319.12 kJ; Białko ogółem: 75.68 g; białko zwierzęce: 41.67 g; białko roślinne: 25.28 g; Tłuszcz: 53.39 g; Węglowodany ogółem: 424.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g; Sód: 1821.50 mg; Potas: 4173.91 mg; Wapń: 867.71 mg; Fosfor: 1573.45 mg; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; suma cukrów prostych: 88.23 g; Woda: 1283.41 g; Popiół: 16.81 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony plastry 3 szt. ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Jabłko des. 1 szt. ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), Kompot z jabłkami 250ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Papryka św. 70g , Sałata ziel. 35g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2247.42 kcal; Energia: 8209.22 kJ; Białko ogółem: 64.77 g; białko zwierzęce: 24.59 g; białko roślinne: 20.98 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.17 g; Sód: 2277.06 mg; Potas: 2900.73 mg; Wapń: 673.70 mg; Fosfor: 1055.51 mg; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; suma cukrów prostych: 52.24 g; Woda: 1075.33 g; Popiół: 15.11 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony plastry 3 szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Jabłko des. 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Koperkowa 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), Kompot z jabłkami 250ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.07 kcal; Energia: 8466.68 kJ; Białko ogółem: 63.99 g; białko zwierzęce: 25.27 g; białko roślinne: 19.86 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Sód: 1612.93 mg; Potas: 2784.17 mg; Wapń: 676.29 mg; Fosfor: 1032.40 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Woda: 1029.26 g; Popiół: 13.18 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony plastry 3 szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Jabłko des. 1 szt. , Sałata ziel. 35g ,	Koperkowa 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kompot z jabłkami 250ml , Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ),	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2387.33 kcal; Energia: 8413.12 kJ; Białko ogółem: 62.69 g; białko zwierzęce: 25.27 g; białko roślinne: 19.82 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Sód: 1612.80 mg; Potas: 2774.16 mg; Wapń: 674.73 mg; Fosfor: 1030.45 mg; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; Woda: 1019.68 g; Popiół: 13.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony plastry 3 szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Jabłko des. 1 szt. ,	Koperkowa 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kompot z jabłkami 250ml , Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ),	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2387.33 kcal; Energia: 8413.12 kJ; Białko ogółem: 62.69 g; białko zwierzęce: 25.27 g; białko roślinne: 19.82 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Sód: 1612.80 mg; Potas: 2774.16 mg; Wapń: 674.73 mg; Fosfor: 1030.45 mg; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; Woda: 1019.68 g; Popiół: 13.15 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony plastry 3 szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Jabłko des. 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot z jabłkami 250ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Papryka św. 70g , Sałata ziel. 35g , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2662.96 kcal; Energia: 9406.39 kJ; Białko ogółem: 82.08 g; białko zwierzęce: 38.30 g; białko roślinne: 27.13 g; Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.91 g; Sód: 3409.65 mg; Potas: 3392.35 mg; Wapń: 1004.75 mg; Fosfor: 1311.28 mg; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; suma cukrów prostych: 56.41 g; Woda: 1325.69 g; Popiół: 19.98 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Koperkowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>JAJ, SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1134.62 kcal; Energia: 5115.34 kJ; Białko ogółem: 45.55 g; białko zwierzęce: 39.88 g; białko roślinne: 11.91 g; Tłuszcz: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 122.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; Sód: 808.47 mg; Potas: 3038.25 mg; Wapń: 772.45 mg; Fosfor: 1457.17 mg; Błonnik pokarmowy: 11.05 g; suma cukrów prostych: 24.26 g; Woda: 655.35 g; Popiół: 10.59 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 118.74 kcal; Energia: 53.56 kJ; Białko ogółem: 2.10 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 0.04 g; Tłuszcz: 0.41 g; Węglowodany ogółem: 3.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Sód: 0.13 mg; Potas: 10.01 mg; Wapń: 1.56 mg; Fosfor: 1.95 mg; Błonnik pokarmowy: 0.26 g; suma cukrów prostych: 2.30 g; Woda: 9.58 g; Popiół: 0.03 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony plastry 3 szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Jabłko des. 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Koperkowa 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kompot z jabłkami 250ml , Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2384.07 kcal; Energia: 8846.18 kJ; Białko ogółem: 63.19 g; białko zwierzęce: 25.27 g; białko roślinne: 19.86 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Sód: 1707.43 mg; Potas: 3084.17 mg; Wapń: 931.29 mg; Fosfor: 1215.40 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 63.10 g; Woda: 1159.01 g; Popiół: 14.68 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Gruszka 1szt. ,	Grysikowa z ziel. pietruszką 400 ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Filet drob. po parysku 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Szpinak oprószony z masłem 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z porzeczkami 250 ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Ogórek św. 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik , Hummus 55g (1/2) ( <b>SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2026.26 kcal; Energia: 7733.16 kJ; Białko ogółem: 60.68 g; białko zwierzęce: 36.77 g; białko roślinne: 16.98 g; Tłuszcz: 53.97 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.45 g; Sód: 1855.82 mg; Potas: 3023.20 mg; Wapń: 558.32 mg; Fosfor: 1186.73 mg; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; Woda: 1032.45 g; Popiół: 12.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-24</b> <b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. , <b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</b> ),	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Szpinak oprószony z masłem 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z porzeczkami 250 ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik , Hummus 55g (1/2) ( <b>SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2114.08 kcal; Energia: 7854.20 kJ; Białko ogółem: 63.59 g; białko zwierzęce: 40.94 g; białko roślinne: 15.72 g; Tłuszcz: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; Sód: 1831.77 mg; Potas: 3288.08 mg; Wapń: 649.03 mg; Fosfor: 1191.02 mg; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Woda: 1086.02 g; Popiół: 13.08 g;		
<b>środa 2024-07-24</b> <b>Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Szpinak oprószony z masłem 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z porzeczkami 250 ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik , Hummus 55g (1/2) ( <b>SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2016.11 kcal; Energia: 7397.48 kJ; Białko ogółem: 56.55 g; białko zwierzęce: 33.94 g; białko roślinne: 15.68 g; Tłuszcz: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Sód: 1787.38 mg; Potas: 3147.91 mg; Wapń: 528.04 mg; Fosfor: 1101.60 mg; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Woda: 996.86 g; Popiół: 12.36 g;		
<b>środa 2024-07-24</b> <b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Szpinak oprószony z masłem 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z porzeczkami 250ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik , Hummus 55g (1/2) ( <b>SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2016.11 kcal; Energia: 7397.48 kJ; Białko ogółem: 56.55 g; białko zwierzęce: 33.94 g; białko roślinne: 15.68 g; Tłuszcz: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Sód: 1787.38 mg; Potas: 3147.91 mg; Wapń: 528.04 mg; Fosfor: 1101.60 mg; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Woda: 996.86 g; Popiół: 12.36 g;		
<b>środa 2024-07-24</b> <b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Gruszka 1szt. , Sałata ziel. 35g , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Szpinak oprószony z masłem 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z jarzyn mieszanych 100g ( <b>SEL, *</b> ), Kompot z porzeczkami 250 ml ,	Herbata 250ml b/c , Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Ogórek św. 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Jajko gotowane m 1 szt. ( <b>JAJ</b> ), Papryka kons. 100g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.49 kcal; Energia: 7819.59 kJ; Białko ogółem: 67.80 g; białko zwierzęce: 46.72 g; białko roślinne: 18.70 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.59 g; Sód: 2625.35 mg; Potas: 2715.56 mg; Wapń: 632.41 mg; Fosfor: 1370.69 mg; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; suma cukrów prostych: 35.60 g; Woda: 1153.67 g; Popiół: 13.88 g;		
<b>środa 2024-07-24</b> <b>Dieta: O. DIETA PŁYNNNA/MIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Grycikowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>JAJ, SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1201.29 kcal; Energia: 5364.07 kJ; Białko ogółem: 45.38 g; białko zwierzęce: 40.04 g; białko roślinne: 11.58 g; Tłuszcz: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 120.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.99 g; Sód: 819.66 mg; Potas: 2529.58 mg; Wapń: 755.10 mg; Fosfor: 1404.11 mg; Błonnik pokarmowy: 9.93 g; suma cukrów prostych: 23.04 g; Woda: 554.75 g; Popiół: 9.55 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml, Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Banan 1 szt., Paszтет drobiowy 50g - 1/3 szt. ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Pierogi ruskie b/cebuli 8szt/300g, Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), Kompot z porzeczkami 250ml,	Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, <b>Posiłek nocny:</b> Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2371.38 kcal; Energia: 7978.25 kJ; Białko ogółem: 56.00 g; białko zwierzęce: 34.86 g; białko roślinne: 13.99 g; Tłuszcz: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 448.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Sód: 1923.90 mg; Potas: 3102.27 mg; Wapń: 875.03 mg; Fosfor: 1056.79 mg; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; suma cukrów prostych: 69.94 g; Woda: 998.94 g; Popiół: 14.41 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 70g, Sałata ziel. 35g, Banan 1 szt., Paszтет drobiowy 50g - 1/3 szt. ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *</b> ), Pierogi ruskie b/cebuli 8szt/300g, Surówka z marchwi i jabłka 100g ( <b>MLE</b> ), Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), Kompot z porzeczkami 250 ml,	Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g, Papryka św. 70g, <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Szynka indyk z pasieki 30g, Ogórek św. 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2487.34 kcal; Energia: 7366.38 kJ; Białko ogółem: 75.15 g; białko zwierzęce: 43.99 g; białko roślinne: 18.04 g; Tłuszcz: 56.83 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.83 g; Sód: 3401.74 mg; Potas: 3427.77 mg; Wapń: 929.75 mg; Fosfor: 1071.23 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 51.71 g; Woda: 1234.94 g; Popiół: 18.77 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Ziemniaczanka miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>JAJ, SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1062.35 kcal; Energia: 4617.49 kJ; Białko ogółem: 38.74 g; białko zwierzęce: 33.56 g; białko roślinne: 11.43 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 119.69 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>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 369.50 kcal; Energia: 1292.95 kJ; Białko ogółem: 6.80 g; białko zwierzęce: 6.90 g; białko roślinne: 4.00 g; Tłuszcz: 3.45 g; Węglowodany ogółem: 61.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.64 g; Sód: 85.95 mg; Potas: 508.00 mg; Wapń: 233.00 mg; Fosfor: 243.30 mg; Błonnik pokarmowy: 2.45 g; suma cukrów prostych: 16.44 g; Woda: 187.88 g; Popiół: 2.15 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Banan 1 szt., Paszтет drobiowy 50g - 1/3 szt. ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Pierogi ruskie b/cebuli 8szt/300g, Sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), Kompot z porzeczkami 250ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2232.12 kcal; Energia: 7556.36 kJ; Białko ogółem: 55.75 g; białko zwierzęce: 34.86 g; białko roślinne: 10.18 g; Tłuszcz: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 413.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.15 g; Sód: 2004.58 mg; Potas: 3226.78 mg; Wapń: 1096.59 mg; Fosfor: 1143.94 mg; Błonnik pokarmowy: 19.31 g; suma cukrów prostych: 77.10 g; Woda: 1075.65 g; Popiół: 15.13 g;		
<b>piątek 2024-07-26</b>		
<b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Pł. owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml, Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jabłko des. 1 szt.,	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Ryba smażona 80g morszczuk ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ</b> ), Kompot z jabłkami 250ml, Buraczki z jabłkiem z olejem gotowane 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g,	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz 100g, Ogórek św. 70g, Sałata ziel. 35g, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka z brzoskwinia 150g (*),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2214.52 kcal; Energia: 9254.00 kJ; Białko ogółem: 64.11 g; białko zwierzęce: 41.84 g; białko roślinne: 23.17 g; Tłuszcz: 58.44 g; Węglowodany ogółem: 399.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.03 g; Sód: 2019.04 mg; Potas: 4113.17 mg; Wapń: 533.20 mg; Fosfor: 1240.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 96.22 g; Woda: 1317.12 g; Popiół: 16.58 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-07-26</b> <b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Pł. owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Jabłko des. 1 szt. , Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok Kubaś 1 szt. 300ml ,	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Ryba smażona 80g morszczuk ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ</b> ), Kompot z jabłkami 250ml , Buraczki z jabłkiem z olejem gotowane 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz 100g , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z brzoskwinia 150g (*),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2341.97 kcal; Energia: 9404.14 kJ; Białko ogółem: 64.54 g; białko zwierzęce: 41.84 g; białko roślinne: 22.66 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodany ogółem: 439.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.06 g; Sód: 2018.34 mg; Potas: 4351.18 mg; Wapń: 534.97 mg; Fosfor: 1245.09 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 103.19 g; Woda: 1390.07 g; Popiół: 16.65 g;		
<b>piątek 2024-07-26</b> <b>Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Pł. owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Pomidor 70g , Jabłko des. 1 szt. , Sałata ziel. 35g , Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk ( <b>GLU, RYB, SEL, *</b> ), Kompot z jabłkami 250ml , Buraczki z jabłkiem z olejem gotowane 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz 100g , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z brzoskwinia 150g (*),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2156.14 kcal; Energia: 8873.75 kJ; Białko ogółem: 70.74 g; białko zwierzęce: 48.89 g; białko roślinne: 22.75 g; Tłuszcz: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.11 g; Sód: 1950.24 mg; Potas: 4587.39 mg; Wapń: 557.31 mg; Fosfor: 1283.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 97.37 g; Woda: 1382.43 g; Popiół: 17.42 g;		
<b>piątek 2024-07-26</b> <b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Pł. owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko des. 1 szt. ,	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk ( <b>GLU, RYB, SEL, *</b> ), Kompot z jabłkami 250ml , Buraczki z jabłkiem z olejem gotowane 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz 100g , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z brzoskwinia 150g (*),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2156.14 kcal; Energia: 8873.75 kJ; Białko ogółem: 70.74 g; białko zwierzęce: 48.89 g; białko roślinne: 22.75 g; Tłuszcz: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.11 g; Sód: 1950.24 mg; Potas: 4587.39 mg; Wapń: 557.31 mg; Fosfor: 1283.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 97.37 g; Woda: 1382.43 g; Popiół: 17.42 g;		
<b>piątek 2024-07-26</b> <b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Pł. owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g , Jabłko des. 1 szt. , Sałata ziel. 35g , Twarożek z pietruszką 100g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Krupnik z ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Ryba w sosie pomid. duszona 80/120 morszczuk ( <b>GLU, RYB, SEL, *</b> ), Kompot z jabłkami 250ml , Sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i czerwoną fasolą 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Buraczki z jabłkiem z olejem gotowane 100g ,	Herbata 250ml , Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz 100g , Ogórek św. 70g , Sałata ziel. 35g , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Ser topiony plastry 2 szt. ( <b>MLE</b> ), Papryka św. 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2654.19 kcal; Energia: 9879.80 kJ; Białko ogółem: 98.07 g; białko zwierzęce: 61.83 g; białko roślinne: 31.39 g; Tłuszcz: 83.44 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.98 g; Sód: 3183.68 mg; Potas: 5132.08 mg; Wapń: 818.14 mg; Fosfor: 1734.38 mg; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Woda: 1629.55 g; Popiół: 22.69 g;		
<b>piątek 2024-07-26</b> <b>Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Krupnik miksowany z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>JAJ, SEL</b> ),
<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>piątek 2024-07-26</b> <b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 150ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Galaretką z brzoskwinia 150g (*),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 39.80 kcal; Energia: 260.20 kJ; Białko ogółem: 1.05 g; białko zwierzęce: 0.49 g; białko roślinne: 0.43 g; Tłuszcz: 0.36 g; Węglowodany ogółem: 14.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.09 g; Sód: 290.40 mg; Potas: 450.00 mg; Wapń: 14.70 mg; Fosfor: 35.70 mg; Błonnik pokarmowy: 2.62 g; suma cukrów prostych: 11.04 g; Woda: 213.29 g; Popiół: 1.53 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-07-27</b> <b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórek kons. 70g ( <b>GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Nektarynka 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Żurek z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 ( <b>SEL</b> ), Surówka wielowarzywna 100g (*), Sałata ziel. z olejem i sosem winegret (*), Kompot z porzeczkami 250 ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane m 1 szt. ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Schab z kotła 30g ( <b>MLE, *</b> ), Ogórek św. 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2600.69 kcal; Energia: 9739.36 kJ; Białko ogółem: 76.67 g; białko zwierzęce: 56.66 g; białko roślinne: 25.17 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Sód: 2942.09 mg; Potas: 3753.80 mg; Wapń: 604.23 mg; Fosfor: 1427.49 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Woda: 1375.79 g; Popiół: 16.84 g;		
<b>sobota 2024-07-27</b> <b>Dieta: O. DIETA PŁYNNAMIKROWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Żurek miksowany z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>JAJ, SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1114.75 kcal; Energia: 5024.99 kJ; Białko ogółem: 45.08 g; białko zwierzęce: 40.04 g; białko roślinne: 11.29 g; Tłuszcz: 53.01 g; Węglowodany ogółem: 118.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.83 g; Sód: 811.78 mg; Potas: 3010.48 mg; Wapń: 771.72 mg; Fosfor: 1450.85 mg; Błonnik pokarmowy: 10.85 g; suma cukrów prostych: 24.41 g; Woda: 658.13 g; Popiół: 10.57 g;		
<b>sobota 2024-07-27</b> <b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt z granolą owocową 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 84.74 kcal; Energia: 357.16 kJ; Białko ogółem: 1.30 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 0.04 g; Tłuszcz: 0.01 g; Węglowodany ogółem: 9.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.43 g; Sód: 75.73 mg; Potas: 250.01 mg; Wapń: 205.56 mg; Fosfor: 148.35 mg; Błonnik pokarmowy: 0.26 g; suma cukrów prostych: 9.02 g; Woda: 113.38 g; Popiół: 1.23 g;		
<b>sobota 2024-07-27</b> <b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Nektarynka 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Żurek z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Risotto z mięsem z indyka z sosem pietruszkowym gotowane 300/120 ( <b>SEL</b> ), Sałata ziel. z olejem i sosem winegret (*), Kompot z porzeczkami 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2305.19 kcal; Energia: 9649.02 kJ; Białko ogółem: 66.28 g; białko zwierzęce: 53.61 g; białko roślinne: 18.59 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 2084.98 mg; Potas: 3874.73 mg; Wapń: 851.20 mg; Fosfor: 1678.03 mg; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; suma cukrów prostych: 70.47 g; Woda: 1359.50 g; Popiół: 16.06 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA</b>		
Kasza kukurydza na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Parówka z indyka gotowana 2 szt. (*), Ketchup 20g , Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Gruszka 1szt. ,	Pomidorowa z makaronem i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Kotlet schabowy smażony 100g ( <b>GLU, JAJ, OZI, ORZ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot z malinami 250 ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szyńka konserwowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka kons. 70g ( <b>GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2243.81 kcal; Energia: 10126.41 kJ; Białko ogółem: 78.73 g; białko zwierzęce: 57.79 g; białko roślinne: 23.05 g; Tłuszcz: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Sód: 3066.55 mg; Potas: 3964.54 mg; Wapń: 656.03 mg; Fosfor: 1479.74 mg; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Woda: 1168.58 g; Popiół: 16.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA</b>		
Kasza kukurydz.na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Parówka z indyka gotowana 2 szt. (*), Ketchup 20g , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLE</b> ),	Pomidorowa z makaronem i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot z malinami 250 ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2305.21 kcal; Energia: 10286.82 kJ; Białko ogółem: 82.10 g; białko zwierzęce: 65.39 g; białko roślinne: 20.60 g; Tłuszcz: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g; Sód: 2729.83 mg; Potas: 4540.64 mg; Wapń: 844.94 mg; Fosfor: 1571.75 mg; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 81.95 g; Woda: 1304.47 g; Popiół: 17.32 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA</b>		
Kasza kukurydz.na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Parówka z indyka gotowana 2 szt. (*), Ketchup 20g , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. ,	Pomidorowa z makaronem i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot z malinami 250 ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2177.71 kcal; Energia: 9848.82 kJ; Białko ogółem: 76.85 g; białko zwierzęce: 58.49 g; białko roślinne: 20.45 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.72 g; Sód: 2657.83 mg; Potas: 4218.14 mg; Wapń: 646.94 mg; Fosfor: 1426.25 mg; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; suma cukrów prostych: 69.05 g; Woda: 1179.22 g; Popiół: 15.97 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA</b>		
Kasza kukurydz.na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Herbata 250ml , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Parówka z indyka gotowana 2 szt. (*), Ketchup 20g , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. ,	Pomidorowa z makaronem i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot z malinami 250ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2177.71 kcal; Energia: 9848.82 kJ; Białko ogółem: 76.85 g; białko zwierzęce: 58.49 g; białko roślinne: 20.45 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.72 g; Sód: 2657.83 mg; Potas: 4218.14 mg; Wapń: 646.94 mg; Fosfor: 1426.25 mg; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; suma cukrów prostych: 69.05 g; Woda: 1179.22 g; Popiół: 15.97 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA</b>		
Kasza kukurydz.na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c , Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Parówka z indyka gotowana 2 szt. (*), Ketchup 20g , Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Gruszka 1szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Pomidorowa z makaronem i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Mizeria z sosem winegret 100g (*), Brokuły gotowane 100g , Kompot z malinami 250 ml ,	Herbata 250ml b/c , Pieczywo graham O 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka kons. 70g ( <b>GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham O 50g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Jajko gotowane m 1 szt. ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2437.56 kcal; Energia: 10012.95 kJ; Białko ogółem: 89.94 g; białko zwierzęce: 60.77 g; białko roślinne: 26.01 g; Tłuszcz: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 3879.70 mg; Potas: 4177.25 mg; Wapń: 560.39 mg; Fosfor: 1626.83 mg; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; suma cukrów prostych: 33.74 g; Woda: 1307.89 g; Popiół: 19.16 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b> <b>Dieta: O. DIETA PŁYNNAMIKSOWANA III</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Pomidorowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>JAJ, SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1144.64 kcal; Energia: 5036.47 kJ; Białko ogółem: 43.49 g; białko zwierzęce: 39.88 g; białko roślinne: 11.23 g; Tłuszcz: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 117.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.82 g; Sód: 831.76 mg; Potas: 2748.53 mg; Wapń: 777.80 mg; Fosfor: 1433.31 mg; Błonnik pokarmowy: 10.21 g; suma cukrów prostych: 23.84 g; Woda: 579.39 g; Popiół: 10.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-28</b>		
<b>Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Budyń śmietankowy z owocami 200g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 285.90 kcal; Energia: 1171.90 kJ; Białko ogółem: 15.93 g; białko zwierzęce: 17.40 g; białko roślinne: 0.33 g; Tłuszcz: 6.81 g; Węglowodany ogółem: 42.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.63 g; Sód: 139.30 mg; Potas: 584.40 mg; Wapń: 378.80 mg; Fosfor: 279.90 mg; Błonnik pokarmowy: 1.12 g; suma cukrów prostych: 31.22 g; Woda: 296.69 g; Popiół: 2.52 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b>		
<b>Dieta: O. DIETA DLA ZPO</b>		
Kasza kukurydz.na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Parówka z indyka gotowana 2 szt. (*), Ketchup 20g , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150ml (*),	Pomidorowa z makaronem i ziel. pietruszką 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot z malinami 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g ( <b>GLU, JAJ, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2122.05 kcal; Energia: 9547.98 kJ; Białko ogółem: 67.47 g; białko zwierzęce: 47.99 g; białko roślinne: 20.31 g; Tłuszcz: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.25 g; Sód: 2685.16 mg; Potas: 4266.25 mg; Wapń: 722.70 mg; Fosfor: 1476.80 mg; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; suma cukrów prostych: 61.43 g; Woda: 1147.11 g; Popiół: 16.33 g;		