

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-07-29 Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 20g (MLE), Połudwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), Ogórek św. 70g , Sałata ziel. 35g , Banan 1 szt. , | Szpinakowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Surówka meksykańska z fasolą 100g (*), Kompot z porzeczkami 250 ml , Ryż na sypko gotowany 200g , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g (JAJ, GOR), Papryka św. 70g , Sałata ziel. 35g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2760.61 kcal; Energia: 10443.41 kJ; Białko ogółem: 77.08 g; białko zwierzęce: 38.51 g; białko roślinne: 27.81 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem: 435.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.34 g; Sód: 1901.79 mg; Potas: 3850.80 mg; Wapń: 506.71 mg; Fosfor: 1274.51 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 66.95 g; Woda: 1122.45 g; Popiół: 14.74 g; | | |
| poniedziałek 2024-07-29 Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 20g (MLE), Połudwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Banan 1 szt. , II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *), | Szpinakowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml , Ryż na sypko gotowany 200g , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g (JAJ, GOR), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2821.38 kcal; Energia: 10687.52 kJ; Białko ogółem: 78.97 g; białko zwierzęce: 45.53 g; białko roślinne: 23.48 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 468.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Sód: 1856.05 mg; Potas: 4001.02 mg; Wapń: 593.44 mg; Fosfor: 1295.82 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 78.00 g; Woda: 1187.96 g; Popiół: 14.40 g; | | |
| poniedziałek 2024-07-29 Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 20g (MLE), Połudwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Banan 1 szt. , | Szpinakowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml , Ryż na sypko gotowany 200g , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g (JAJ, GOR), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2723.41 kcal; Energia: 10230.80 kJ; Białko ogółem: 71.93 g; białko zwierzęce: 38.53 g; białko roślinne: 23.44 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 451.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 1811.66 mg; Potas: 3860.85 mg; Wapń: 472.45 mg; Fosfor: 1206.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Woda: 1098.80 g; Popiół: 13.68 g; | | |
| poniedziałek 2024-07-29 Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 20g (MLE), Połudwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Banan 1 szt. , | Szpinakowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250ml , Ryż na sypko gotowany 200g , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g (JAJ, GOR), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2723.41 kcal; Energia: 10230.80 kJ; Białko ogółem: 71.93 g; białko zwierzęce: 38.53 g; białko roślinne: 23.44 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 451.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 1811.66 mg; Potas: 3860.85 mg; Wapń: 472.45 mg; Fosfor: 1206.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Woda: 1098.80 g; Popiół: 13.68 g; | | |
| poniedziałek 2024-07-29 Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml , Masło ex 20g (MLE), Połudwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), Ogórek św. 70g , Sałata ziel. 35g , Banan 1 szt. , II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Szpinakowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Jarzynka 8-składnikowa gotowane 100g (GLU, MLE, SEL, *), Surówka meksykańska z fasolą 100g (*), Kompot z porzeczkami 250 ml , Ryż na sypko gotowany 200g , | Herbata 250ml , Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g (JAJ, GOR), Papryka św. 70g , Sałata ziel. 35g , Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 100g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 3088.00 kcal; Energia: 10830.38 kJ; Białko ogółem: 79.29 g; białko zwierzęce: 52.22 g; białko roślinne: 32.77 g; Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 442.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g; Sód: 2387.88 mg; Potas: 4578.27 mg; Wapń: 854.76 mg; Fosfor: 1549.93 mg; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; suma cukrów prostych: 74.19 g; Woda: 1275.47 g; Popiół: 72.52 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-07-29 | | |
| Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III | | |
| Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE), | Szpinakowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, JAJ, SEL), | Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL), |
| Wartości odżywcze: Energia: 1142.70 kcal; Energia: 5130.09 kJ; Białko ogółem: 46.14 g; białko zwierzęce: 39.04 g; białko roślinne: 13.34 g; Tłuszcz: 52.42 g; Węglowodany ogółem: 125.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Sód: 811.83 mg; Potas: 3067.68 mg; Wapń: 792.12 mg; Fosfor: 1454.35 mg; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; suma cukrów prostych: 23.66 g; Woda: 680.17 g; Popiół: 11.09 g; | | |
| poniedziałek 2024-07-29 | | |
| Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY | | |
| II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *), | | Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. , |
| Wartości odżywcze: Energia: 325.77 kcal; Energia: 1413.82 kJ; Białko ogółem: 17.75 g; białko zwierzęce: 7.00 g; białko roślinne: 0.04 g; Tłuszcz: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 48.97 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; | | |
| poniedziałek 2024-07-29 | | |
| Dieta: O. DIETA DLA ZPO | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 20g (MLE), Połudwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Banan 1 szt. , II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *), | Szpinakowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Ryż na sypko gotowany 200g , Kompot z porzeczkami 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i brokuła z majonezem 100g (JAJ, GOR), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2683.58 kcal; Energia: 10109.92 kJ; Białko ogółem: 68.26 g; białko zwierzęce: 45.53 g; białko roślinne: 23.48 g; Tłuszcz: 62.65 g; Węglowodany ogółem: 444.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.05 g; Sód: 1950.55 mg; Potas: 4301.02 mg; Wapń: 848.44 mg; Fosfor: 1478.82 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 86.40 g; Woda: 1317.71 g; Popiół: 15.90 g; | | |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Papryka św. 70g , Sałata ziel. 35g , Jabłko des. 1 szt. , | Ryżowa z ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Makaron z sosem bolońskim gotowany 220/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g , Sałata ziel. 35g , Ogórek św. 70g , Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2507.37 kcal; Energia: 10176.70 kJ; Białko ogółem: 65.35 g; białko zwierzęce: 43.73 g; białko roślinne: 28.11 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 411.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.72 g; Sód: 2352.14 mg; Potas: 2268.63 mg; Wapń: 639.59 mg; Fosfor: 1160.87 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; suma cukrów prostych: 70.04 g; Woda: 879.17 g; Popiół: 12.72 g; | | |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Jabłko des. 1 szt. , II Śniadanie: Sok Kubuś 1 szt. 300ml , | Ryżowa z ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Makaron z sosem bolońskim gotowany 220/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 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 , Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2616.97 kcal; Energia: 10250.19 kJ; Białko ogółem: 64.22 g; białko zwierzęce: 43.73 g; białko roślinne: 26.04 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 459.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Sód: 2356.24 mg; Potas: 2496.74 mg; Wapń: 635.21 mg; Fosfor: 1150.41 mg; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; suma cukrów prostych: 76.99 g; Woda: 942.47 g; Popiół: 12.58 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jablko des. 1 szt., | Ryżowa z ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Makaron z sosem bolońskim gotowany 220/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 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, Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2490.97 kcal; Energia: 10104.60 kJ; Białko ogółem: 63.02 g; białko zwierzęce: 43.73 g; białko roślinne: 25.78 g; Tłuszcz: 70.04 g; Węglowodany ogółem: 432.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.68 g; Sód: 2353.24 mg; Potas: 2417.33 mg; Wapń: 626.39 mg; Fosfor: 1142.47 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 70.02 g; Woda: 863.67 g; Popiół: 12.50 g; | | |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jablko des. 1 szt., | Ryżowa z ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Makaron z sosem bolońskim gotowany 220/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250ml, | Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2490.97 kcal; Energia: 10104.60 kJ; Białko ogółem: 63.02 g; białko zwierzęce: 43.73 g; białko roślinne: 25.78 g; Tłuszcz: 70.04 g; Węglowodany ogółem: 432.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.68 g; Sód: 2353.24 mg; Potas: 2417.33 mg; Wapń: 626.39 mg; Fosfor: 1142.47 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 70.02 g; Woda: 863.67 g; Popiół: 12.50 g; | | |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Papryka św. 70g, Jablko des. 1 szt., Sałata ziel. 35g, II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Ryżowa z ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Makaron z sosem bolońskim gotowany 220/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Sałata z jogurtem (MLE), Kalafior z wody gotowany 100g, Kompot z porzeczkami 250 ml, | Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Sałata ziel. 35g, Ogórek św. 70g, Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Twaróg krojony 30g (MLE), Papryka kons. 100g (GOR), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2496.16 kcal; Energia: 9083.06 kJ; Białko ogółem: 72.42 g; białko zwierzęce: 50.19 g; białko roślinne: 27.46 g; Tłuszcz: 83.32 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.69 g; Sód: 2515.57 mg; Potas: 2479.49 mg; Wapń: 679.05 mg; Fosfor: 1292.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; suma cukrów prostych: 37.47 g; Woda: 1093.09 g; Popiół: 13.99 g; | | |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DIETA PŁYNNNA/MIKSOWANA III | | |
| 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), |
| Wartości odżywcze: Energia: 1485.00 kcal; Energia: 6074.59 kJ; Białko ogółem: 50.67 g; białko zwierzęce: 53.48 g; białko roślinne: 11.97 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 133.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.31 g; Sód: 904.68 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; | | |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY | | |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 150ml, | | Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 360.15 kcal; Energia: 1592.70 kJ; Białko ogółem: 7.35 g; białko zwierzęce: 0.42 g; białko roślinne: 6.93 g; Tłuszcz: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 73.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.99 g; Sód: 583.50 mg; Potas: 531.75 mg; Wapń: 33.00 mg; Fosfor: 87.30 mg; Błonnik pokarmowy: 3.75 g; suma cukrów prostych: 16.64 g; Woda: 163.52 g; Popiół: 2.40 g; | | |
| wtorek 2024-07-30 | | |
| Dieta: O. DIETA DLA ZPO | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jablko des. 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Ryżowa z ziel. pietruszką 400ml (GLU, SEL, *), Makaron z sosem bolońskim gotowany 220/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Sałata z jogurtem (MLE), Kompot z porzeczkami 250ml, Podwieczerek: 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, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2233.56 kcal; Energia: 9031.96 kJ; Białko ogółem: 56.97 g; białko zwierzęce: 43.31 g; białko roślinne: 18.89 g; Tłuszcz: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.56 g; Sód: 2153.87 mg; Potas: 2585.59 mg; Wapń: 861.95 mg; Fosfor: 1268.62 mg; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Woda: 981.69 g; Popiół: 12.97 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA | | |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata ziel. 35g, Nektarynka 1 szt., Pasta z tuńczyka i jaja z pietruszką 100g (JAJ, GOR, MCK), | Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Szpinak oprószony z masłem 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, | Pasta z sera i wędliny 70g (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2390.28 kcal; Energia: 9290.76 kJ; Białko ogółem: 67.58 g; białko zwierzęce: 39.79 g; białko roślinne: 18.84 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 359.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 2157.37 mg; Potas: 4012.55 mg; Wapń: 939.80 mg; Fosfor: 1501.20 mg; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; suma cukrów prostych: 76.81 g; Woda: 1402.82 g; Popiół: 18.40 g; | | |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA | | |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Nektarynka 1 szt., Pasta z tuńczyka i jaja z pietruszką 100g (JAJ, GOR, MCK), II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Szpinak oprószony z masłem 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, | Pasta z sera i wędliny 70g (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2412.17 kcal; Energia: 9383.47 kJ; Białko ogółem: 65.88 g; białko zwierzęce: 39.79 g; białko roślinne: 18.28 g; Tłuszcz: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 1744.10 mg; Potas: 4259.26 mg; Wapń: 940.01 mg; Fosfor: 1509.00 mg; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; suma cukrów prostych: 79.21 g; Woda: 1454.94 g; Popiół: 17.76 g; | | |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA | | |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Nektarynka 1 szt., Sałata ziel. 35g, Pasta z tuńczyka i jaja z pietruszką 100g (JAJ, GOR, MCK), | Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Szpinak oprószony z masłem 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, | Pasta z sera i wędliny 70g (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2399.43 kcal; Energia: 9329.91 kJ; Białko ogółem: 64.58 g; białko zwierzęce: 39.79 g; białko roślinne: 18.24 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 1743.97 mg; Potas: 4249.25 mg; Wapń: 938.45 mg; Fosfor: 1507.05 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; Woda: 1445.36 g; Popiół: 17.73 g; | | |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA | | |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Pasta z tuńczyka i jaja z pietruszką 100g (JAJ, GOR, MCK), Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Nektarynka 1 szt., | Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Szpinak oprószony z masłem 100g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot z porzeczkami 250ml, | Pasta z sera i wędliny 70g (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2399.43 kcal; Energia: 9329.91 kJ; Białko ogółem: 64.58 g; białko zwierzęce: 39.79 g; białko roślinne: 18.24 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 1743.97 mg; Potas: 4249.25 mg; Wapń: 938.45 mg; Fosfor: 1507.05 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; Woda: 1445.36 g; Popiół: 17.73 g; | | |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA | | |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło 10g (MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata ziel. 35g, Nektarynka 1 szt., Pasta z tuńczyka i jaja z pietruszką 100g (JAJ, GOR, MCK), II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Szpinak oprószony z masłem 100g (GLU, MLE), Fasolka szparagowa 100g (ŁUB), Kompot z porzeczkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, | Pasta z sera i wędliny 70g (MLE), Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Polędwica drobiowa 30g (SOJ, *), Papryka św. 100g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2571.42 kcal; Energia: 8522.72 kJ; Białko ogółem: 79.90 g; białko zwierzęce: 42.68 g; białko roślinne: 25.51 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.63 g; Sód: 2167.90 mg; Potas: 4126.96 mg; Wapń: 671.06 mg; Fosfor: 1354.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; suma cukrów prostych: 42.00 g; Woda: 1409.94 g; Popiół: 18.14 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DIETA PŁYNNNA/MIKSOWANA 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), |
| Wartości odżywcze: Energia: 1139.60 kcal; Energia: 5138.55 kJ; Białko ogółem: 45.68 g; białko zwierzęce: 39.98 g; białko roślinne: 11.95 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 123.41 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: 656.31 g; Popiół: 10.63 g; | | |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY | | |
| II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | | Posiłek nocny: Jogurt z jabłkami prażonymi 200g (GLU, MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 179.24 kcal; Energia: 755.06 kJ; Białko ogółem: 1.45 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 0.19 g; Tłuszcz: 0.81 g; Węglowodany ogółem: 24.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 2.83 g; Sód: 127.13 mg; Potas: 462.51 mg; Wapń: 343.06 mg; Fosfor: 249.45 mg; Błonnik pokarmowy: 1.06 g; suma cukrów prostych: 20.35 g; Woda: 221.13 g; Popiół: 2.13 g; | | |
| środa 2024-07-31 | | |
| Dieta: O. DIETA DLA ZPO | | |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Nektarynka 1 szt., Pasta z tuńczyka i jaja z pietruszką 100g (JAJ, GOR, MCK), II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Szpinak oprószony z masłem 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Pasta z sera i wędliny 70g (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2335.67 kcal; Energia: 9061.47 kJ; Białko ogółem: 65.73 g; białko zwierzęce: 39.79 g; białko roślinne: 18.13 g; Tłuszcz: 52.57 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g; Sód: 1711.60 mg; Potas: 4106.76 mg; Wapń: 853.51 mg; Fosfor: 1444.50 mg; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; suma cukrów prostych: 69.56 g; Woda: 1373.14 g; Popiół: 17.16 g; | | |
| czwartek 2024-08-01 | | |
| Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA | | |
| Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), schab z kotła 50g (MLE, *), Ogórek św. 70g, Sałata ziel. 35g, Gruszka 1szt., | Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, *), Gulasz drobiowy duszony 80/120 (GLU, SEL), Kompot z jabłkami 250ml, Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Mizeria z jogurtem 100g (MLE), | Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta ryбно twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Pomidor 70g, Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Pieczywo ryżowe 2 szt, Serek wiejski 200g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2246.82 kcal; Energia: 11191.11 kJ; Białko ogółem: 103.18 g; białko zwierzęce: 98.89 g; białko roślinne: 27.71 g; Tłuszcz: 52.32 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; Sód: 2329.97 mg; Potas: 4408.95 mg; Wapń: 731.53 mg; Fosfor: 2076.67 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Woda: 1084.32 g; Popiół: 17.92 g; | | |
| czwartek 2024-08-01 | | |
| Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA | | |
| Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), schab z kotła 50g (MLE, *), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Gruszka 1szt., II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *), | Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Gulasz drobiowy duszony 80/120 (GLU, SEL), Kompot z jabłkami 250ml, Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), | Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta ryбно twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Pieczywo ryżowe 2 szt, Serek wiejski 200g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2613.85 kcal; Energia: 11917.45 kJ; Białko ogółem: 96.51 g; białko zwierzęce: 106.40 g; białko roślinne: 24.92 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 400.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.13 g; Sód: 2069.29 mg; Potas: 4438.97 mg; Wapń: 807.38 mg; Fosfor: 2040.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; suma cukrów prostych: 64.00 g; Woda: 1164.20 g; Popiół: 16.36 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-08-01 Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA | | |
| Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), schab z kotła 50g (MLE, *), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. , | Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Gulasz drobiowy duszony 80/120 (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Kompot z jabłkami 250ml , Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: Pieczywo ryżowe 2 szt , Serek wiejski 200g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2515.88 kcal; Energia: 11460.73 kJ; Białko ogółem: 89.47 g; białko zwierzęce: 99.40 g; białko roślinne: 24.89 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; Sód: 2024.90 mg; Potas: 4298.80 mg; Wapń: 686.39 mg; Fosfor: 1951.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; suma cukrów prostych: 53.65 g; Woda: 1075.04 g; Popiół: 15.64 g; | | |
| czwartek 2024-08-01 Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA | | |
| Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), schab z kotła 50g (MLE, *), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. , | Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Gulasz drobiowy duszony 80/120 (GLU, SEL), Kompot z jabłkami 250ml , Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: Pieczywo ryżowe 2 szt , Serek wiejski 200g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2515.88 kcal; Energia: 11460.73 kJ; Białko ogółem: 89.47 g; białko zwierzęce: 99.40 g; białko roślinne: 24.89 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; Sód: 2024.90 mg; Potas: 4298.80 mg; Wapń: 686.39 mg; Fosfor: 1951.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; suma cukrów prostych: 53.65 g; Woda: 1075.04 g; Popiół: 15.64 g; | | |
| czwartek 2024-08-01 Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA | | |
| Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), schab z kotła 50g (MLE, *), Sałata ziel. 35g , Ogórek św. 70g , Gruszka 1szt. , II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, *), Gulasz drobiowy duszony 80/120 (GLU, SEL), Kompot z jabłkami 250ml , Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Mizeria z jogurtem 100g (MLE), Surówka seler, papryka, kukurydza 100g (MLE, SEL, *), | Herbata 250ml , Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 100g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2530.32 kcal; Energia: 9644.96 kJ; Białko ogółem: 103.26 g; białko zwierzęce: 57.30 g; białko roślinne: 30.49 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Sód: 2926.82 mg; Potas: 4148.79 mg; Wapń: 1179.69 mg; Fosfor: 1870.97 mg; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Woda: 1249.04 g; Popiół: 19.07 g; | | |
| czwartek 2024-08-01 Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III | | |
| Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE), | Selerowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), | Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL), |
| Wartości odżywcze: Energia: 1127.85 kcal; Energia: 5076.29 kJ; Białko ogółem: 46.68 g; białko zwierzęce: 41.56 g; białko roślinne: 11.37 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 117.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.06 g; Sód: 832.88 mg; Potas: 3051.08 mg; Wapń: 778.52 mg; Fosfor: 1478.75 mg; Błonnik pokarmowy: 11.63 g; suma cukrów prostych: 24.50 g; Woda: 666.12 g; Popiół: 10.68 g; | | |
| czwartek 2024-08-01 Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY | | |
| II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *), | | Posiłek nocny: Pieczywo ryżowe 2 szt , Serek wiejski 200g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 364.37 kcal; Energia: 3327.52 kJ; Białko ogółem: 21.20 g; białko zwierzęce: 67.60 g; białko roślinne: 2.40 g; Tłuszcz: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 45.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.99 g; Sód: 167.29 mg; Potas: 1189.27 mg; Wapń: 171.99 mg; Fosfor: 718.42 mg; Błonnik pokarmowy: 1.12 g; suma cukrów prostych: 10.81 g; Woda: 190.25 g; Popiół: 3.91 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-08-01 Dieta: O. DIETA DLA ZPO | | |
| Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), schab z kotła 50g (MLE, *), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Gruszka 1szt. , II Śniadanie: Budyń waniliowy 150ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *), | Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Gulasz drobiowy duszony 80/120 (GLU, SEL), Kompot z jabłkami 250ml , Kasza jęczmienna na sypko gotowana 200g (GLU), Marchew oprószana gotowana 100g (GLU, MLE), Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta rybno twarogowa z pietruszką 100g (MLE, *), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2437.45 kcal; Energia: 9426.15 kJ; Białko ogółem: 82.35 g; białko zwierzęce: 45.80 g; białko roślinne: 22.56 g; Tłuszcz: 65.26 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.13 g; Sód: 2040.89 mg; Potas: 3689.87 mg; Wapń: 1011.38 mg; Fosfor: 1594.42 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 71.94 g; Woda: 1192.86 g; Popiół: 14.68 g; | | |
| piątek 2024-08-02 Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Papryka kons. 70g (GOR), Sałata ziel. 35g , Banan 1 szt. , | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba smażona 80g morszczuk (GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ), Kompot z jabłkami 250ml , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z białej kapusty 100g , | Ser topiony 50g (MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Ogórek kons. 70g (GOR), Sałata ziel. 35g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2236.71 kcal; Energia: 9183.83 kJ; Białko ogółem: 68.26 g; białko zwierzęce: 45.68 g; białko roślinne: 21.26 g; Tłuszcz: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.62 g; Sód: 2725.75 mg; Potas: 3926.18 mg; Wapń: 755.57 mg; Fosfor: 1474.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; suma cukrów prostych: 67.93 g; Woda: 1233.33 g; Popiół: 17.77 g; | | |
| piątek 2024-08-02 Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Banan 1 szt. , II Śniadanie: Jogurt owocowy 1 szt. (MLE), | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie koperk. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL), Kompot z jabłkami 250ml , Ziemniaki gotowane 200g , Jarzynka z wody gotowana 100g (SEL), | Ser topiony 50g (MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2311.13 kcal; Energia: 9221.53 kJ; Białko ogółem: 77.93 g; białko zwierzęce: 59.63 g; białko roślinne: 18.75 g; Tłuszcz: 57.37 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; Sód: 2016.10 mg; Potas: 5033.60 mg; Wapń: 947.88 mg; Fosfor: 1636.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; suma cukrów prostych: 84.22 g; Woda: 1473.85 g; Popiół: 18.57 g; | | |
| piątek 2024-08-02 Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Banan 1 szt. , Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie koperk. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot z jabłkami 250ml , Jarzynka z wody gotowana 100g (SEL), | Ser topiony 50g (MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2183.63 kcal; Energia: 8783.53 kJ; Białko ogółem: 72.68 g; białko zwierzęce: 52.73 g; białko roślinne: 18.60 g; Tłuszcz: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; Sód: 1944.10 mg; Potas: 4711.10 mg; Wapń: 749.88 mg; Fosfor: 1490.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 71.32 g; Woda: 1348.60 g; Popiół: 17.22 g; | | |
| piątek 2024-08-02 Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Banan 1 szt. , Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie koperk. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL), Kompot z jabłkami 250ml , Ziemniaki gotowane 200g , Jarzynka z wody gotowana 100g (SEL), | Ser topiony 50g (MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2183.63 kcal; Energia: 8783.53 kJ; Białko ogółem: 72.68 g; białko zwierzęce: 52.73 g; białko roślinne: 18.60 g; Tłuszcz: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; Sód: 1944.10 mg; Potas: 4711.10 mg; Wapń: 749.88 mg; Fosfor: 1490.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 71.32 g; Woda: 1348.60 g; Popiół: 17.22 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-08-02 | | |
| Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Papryka kons. 70g (GOR), Banan 1 szt., Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie koperk. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL), Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty 100g, Sałatka wiosenna 100g, | Ser topiony 50g (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Ogórek kons. 70g (GOR), Sałata ziel. 35g, Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Szynka konserwowa 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 70g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2517.29 kcal; Energia: 9616.19 kJ; Białko ogółem: 87.69 g; białko zwierzęce: 62.20 g; białko roślinne: 23.72 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Sód: 3033.27 mg; Potas: 4830.66 mg; Wapń: 821.11 mg; Fosfor: 1642.21 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; suma cukrów prostych: 71.53 g; Woda: 1534.08 g; Popiół: 20.48 g; | | |
| piątek 2024-08-02 | | |
| Dieta: O. DIETA PŁYNNAMIKSOWANA III | | |
| Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE), | Barszcz czerwony miskowany z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), | Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL), |
| Wartości odżywcze: Energia: 1134.84 kcal; Energia: 5090.77 kJ; Białko ogółem: 46.81 g; białko zwierzęce: 41.56 g; białko roślinne: 11.49 g; Tłuszcz: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 118.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.05 g; Sód: 854.91 mg; Potas: 3069.68 mg; Wapń: 782.70 mg; Fosfor: 1465.11 mg; Błonnik pokarmowy: 11.24 g; suma cukrów prostych: 26.09 g; Woda: 670.58 g; Popiół: 10.81 g; | | |
| piątek 2024-08-02 | | |
| Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY | | |
| II Śniadanie: Jogurt owocowy 1 szt. (MLE), | | Posiłek nocny: Mus owocowy 200g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 233.50 kcal; Energia: 438.00 kJ; Białko ogółem: 6.05 g; białko zwierzęce: 6.90 g; białko roślinne: 0.15 g; Tłuszcz: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 15.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.38 g; Sód: 72.00 mg; Potas: 322.50 mg; Wapń: 198.00 mg; Fosfor: 145.50 mg; Błonnik pokarmowy: 0.30 g; suma cukrów prostych: 12.90 g; Woda: 125.25 g; Popiół: 1.35 g; | | |
| piątek 2024-08-02 | | |
| Dieta: O. DIETA DLA ZPO | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Banan 1 szt., Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba w sosie koperk. duszona 80/120 morszczuk (GLU, RYB, SEL), Kompot z jabłkami 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Jarzynka z wody gotowana 100g (SEL), Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Ser topiony 50g (MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2180.37 kcal; Energia: 9216.59 kJ; Białko ogółem: 73.18 g; białko zwierzęce: 52.73 g; białko roślinne: 18.64 g; Tłuszcz: 53.98 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Sód: 2038.73 mg; Potas: 5021.11 mg; Wapń: 1006.44 mg; Fosfor: 1675.93 mg; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; suma cukrów prostych: 82.02 g; Woda: 1487.93 g; Popiół: 18.75 g; | | |
| sobota 2024-08-03 | | |
| Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Szynka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek św. 70g, Sałata ziel. 35g, Jabłko des. 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Pulpet dr.w sosie pomidor. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Ryz na sypko gotowany 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml, | Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Paprykarz 100g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g , Posiłek nocny: Ryz z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2548.39 kcal; Energia: 9347.54 kJ; Białko ogółem: 59.80 g; białko zwierzęce: 25.78 g; białko roślinne: 26.71 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 437.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.70 g; Sód: 3172.25 mg; Potas: 3509.75 mg; Wapń: 555.22 mg; Fosfor: 1110.84 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Woda: 1200.82 g; Popiół: 18.50 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-08-03 Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szynka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jabłko des. 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pulpet dr.w sosie pomidor. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Ryż na sypko gotowany 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml, | Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw 100g (SEL), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2496.81 kcal; Energia: 8793.37 kJ; Białko ogółem: 58.41 g; białko zwierzęce: 18.56 g; białko roślinne: 25.03 g; Tłuszcz: 45.05 g; Węglowodany ogółem: 448.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.32 g; Sód: 2032.50 mg; Potas: 3387.71 mg; Wapń: 565.86 mg; Fosfor: 1006.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 63.34 g; Woda: 1137.00 g; Popiół: 13.87 g; | | |
| sobota 2024-08-03 Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Szynka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jabłko des. 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pulpet dr.w sosie pomidor. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Ryż na sypko gotowany 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml, | Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw 100g (SEL), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2496.81 kcal; Energia: 8793.37 kJ; Białko ogółem: 58.41 g; białko zwierzęce: 18.56 g; białko roślinne: 25.03 g; Tłuszcz: 45.05 g; Węglowodany ogółem: 448.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.32 g; Sód: 2032.50 mg; Potas: 3387.71 mg; Wapń: 565.86 mg; Fosfor: 1006.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 63.34 g; Woda: 1137.00 g; Popiół: 13.87 g; | | |
| sobota 2024-08-03 Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Szynka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Jabłko gotowane 1 szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pulpet dr.w sosie pomidor. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Ryż na sypko gotowany 200g, Szpinak 100g (GLU, MLE), Kompot z porzeczkami 250ml, | Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw 100g (SEL), Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2501.41 kcal; Energia: 8812.67 kJ; Białko ogółem: 58.45 g; białko zwierzęce: 18.56 g; białko roślinne: 25.07 g; Tłuszcz: 45.09 g; Węglowodany ogółem: 449.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.33 g; Sód: 2032.70 mg; Potas: 3401.11 mg; Wapń: 566.26 mg; Fosfor: 1007.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; suma cukrów prostych: 63.65 g; Woda: 1145.68 g; Popiół: 13.90 g; | | |
| sobota 2024-08-03 Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA | | |
| Pł. jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Szynka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek św. 70g, Jabłko des. 1 szt., Sałata ziel. 35g, II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Kapuśniak z kap. kw. z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, *), Pulpet dr.w sosie pomidor. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Szpinak 100g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 100g (MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml, | Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Paprykarz 100g, Sałata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Jajko gotowane m 1 szt. (JAJ), Pomidor 70g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2363.34 kcal; Energia: 8058.19 kJ; Białko ogółem: 73.49 g; białko zwierzęce: 38.56 g; białko roślinne: 21.64 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.15 g; Sód: 3503.95 mg; Potas: 4057.15 mg; Wapń: 635.97 mg; Fosfor: 1211.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; suma cukrów prostych: 41.54 g; Woda: 1442.74 g; Popiół: 19.79 g; | | |
| sobota 2024-08-03 Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III | | |
| Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE), II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Ziemniaczanka miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, MLE, SEL), | Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL), |
| Wartości odżywcze: Energia: 1075.09 kcal; Energia: 4671.05 kJ; Białko ogółem: 40.04 g; białko zwierzęce: 33.56 g; białko roślinne: 11.46 g; Tłuszcz: 51.61 g; Węglowodany ogółem: 123.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g; Sód: 676.21 mg; Potas: 2952.69 mg; Wapń: 725.88 mg; Fosfor: 1271.90 mg; Błonnik pokarmowy: 11.21 g; suma cukrów prostych: 26.56 g; Woda: 597.36 g; Popiół: 9.71 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-08-03 | | |
| Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY | | |
| II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | | Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia: 254.74 kcal; Energia: 908.51 kJ; Białko ogółem: 2.85 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 3.89 g; Tłuszcz: 0.46 g; Węglowodany ogółem: 49.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.26 g; Sód: 14.08 mg; Potas: 195.51 mg; Wapń: 36.56 mg; Fosfor: 99.75 mg; Błonnik pokarmowy: 2.41 g; suma cukrów prostych: 5.84 g; Woda: 72.21 g; Popiół: 0.83 g; | | |
| sobota 2024-08-03 | | |
| Dieta: O. DIETA DLA ZPO | | |
| Pt. jęczmień na mleku 300ml (GLU, MLE, *), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Szyńka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Jabłko gotowane 1 szt. , II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Ziemniaczanka z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pulpet dr.w sosie pomidor. duszony 80/120 (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), Szpinak 100g (GLU, MLE), Ryż na sypko gotowany 200g , Kompot z porzeczkami 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw 100g (SEL), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2349.41 kcal; Energia: 8337.22 kJ; Białko ogółem: 56.90 g; białko zwierzęce: 18.56 g; białko roślinne: 21.22 g; Tłuszcz: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 411.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Sód: 2113.25 mg; Potas: 3515.61 mg; Wapń: 786.26 mg; Fosfor: 1092.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 68.51 g; Woda: 1212.81 g; Popiół: 14.60 g; | | |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Nektarynka 1 szt. , Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , | Grysikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Filet dr. panierow. smażony 100g (GLU, JAJ, OZI, ORZ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka wielowarzywna 100g (*), Kompot z malinami 250 ml , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajka gotowane 2szt. (JAJ), Ogórek św. 70g , Sałata ziel. 35g , Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2308.40 kcal; Energia: 10146.97 kJ; Białko ogółem: 79.12 g; białko zwierzęce: 49.14 g; białko roślinne: 19.67 g; Tłuszcz: 59.32 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.16 g; Sód: 1826.57 mg; Potas: 3557.29 mg; Wapń: 641.17 mg; Fosfor: 1590.46 mg; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; suma cukrów prostych: 57.31 g; Woda: 1269.89 g; Popiół: 15.04 g; | | |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Nektarynka 1 szt. , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , II Śniadanie: Jogurt owocowy 1 szt. (MLE), | Grysikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Filet drob.panierow. smażony 80g (GLU, JAJ, OZI, ORZ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka wielowarzywna 100g (*), Kompot z malinami 250 ml , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajka gotowane 2szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g , Ogórek św. 70g , Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2426.00 kcal; Energia: 10543.57 kJ; Białko ogółem: 83.27 g; białko zwierzęce: 54.94 g; białko roślinne: 19.82 g; Tłuszcz: 62.19 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g; Sód: 1893.07 mg; Potas: 3841.29 mg; Wapń: 838.67 mg; Fosfor: 1711.96 mg; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; suma cukrów prostych: 70.21 g; Woda: 1387.51 g; Popiół: 16.30 g; | | |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DIETA ŁATWO STR. II OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Nektarynka 1 szt. , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Nektarynka 1 szt. , | Grysikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Jarzynka z wody gotowana 100g (SEL), Kompot z malinami 250 ml , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajka gotowane 2szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2411.90 kcal; Energia: 10236.64 kJ; Białko ogółem: 79.65 g; białko zwierzęce: 50.58 g; białko roślinne: 19.55 g; Tłuszcz: 57.76 g; Węglowodany ogółem: 417.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; Sód: 1594.78 mg; Potas: 4193.90 mg; Wapń: 634.54 mg; Fosfor: 1649.18 mg; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; suma cukrów prostych: 66.80 g; Woda: 1402.22 g; Popiół: 15.52 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital OleśnicaSyców | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml , Masło ex 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Nektarynka 1 szt. , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , | Grysikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Jarzynka z wody gotowana 100g (SEL), Kompot z malinami 250ml , | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajka gotowane 2szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2346.90 kcal; Energia: 9984.44 kJ; Białko ogółem: 78.35 g; białko zwierzęce: 50.58 g; białko roślinne: 18.25 g; Tłuszcz: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 401.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.33 g; Sód: 1590.88 mg; Potas: 3933.90 mg; Wapń: 622.84 mg; Fosfor: 1617.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 60.04 g; Woda: 1290.03 g; Popiół: 14.74 g; | | |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c , Masło ex 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Nektarynka 1 szt. , Pomidor 70g , Sałata ziel. 35g , II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Grysikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Fasolka szparagowa 100g (ŁUB), Surówka wielowarzywna 100g (*), Kompot z malinami 250 ml , | Herbata 250ml b/c , Pieczywo graham O 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Jajka gotowane 2szt. (JAJ), Ogórek św. 70g , Sałata ziel. 35g , Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Ser żółty 30g (MLE), Ogórek kiszony 100g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2473.39 kcal; Energia: 9617.41 kJ; Białko ogółem: 87.25 g; białko zwierzęce: 64.29 g; białko roślinne: 25.10 g; Tłuszcz: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.75 g; Sód: 2823.87 mg; Potas: 3981.77 mg; Wapń: 969.69 mg; Fosfor: 1848.70 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 40.57 g; Woda: 1498.29 g; Popiół: 19.45 g; | | |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III | | |
| Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE), | Grysikowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, *), | Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL), |
| Wartości odżywcze: 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; | | |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY | | |
| II Śniadanie: Jogurt owocowy 1 szt. (MLE), | | Posiłek nocny: Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, MLE, *), |
| Wartości odżywcze: Energia: 355.30 kcal; Energia: 1395.10 kJ; Białko ogółem: 15.96 g; białko zwierzęce: 6.90 g; białko roślinne: 0.15 g; Tłuszcz: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 47.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.38 g; Sód: 72.00 mg; Potas: 322.50 mg; Wapń: 198.00 mg; Fosfor: 145.50 mg; Błonnik pokarmowy: 0.30 g; suma cukrów prostych: 12.90 g; Woda: 125.25 g; Popiół: 1.35 g; | | |
| niedziela 2024-08-04 | | |
| Dieta: O. DIETA DLA ZPO | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Nektarynka 1 szt. , Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*), | Grysikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 80/120 (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Jarzynka z wody gotowana 100g (SEL), Kompot z malinami 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE), | Herbata 250ml , Pieczywo pszenno-żytnie O 100g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Jajka gotowane 2szt. (JAJ), Sałata ziel. 35g , Pomidor 70g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2221.84 kcal; Energia: 9460.40 kJ; Białko ogółem: 68.94 g; białko zwierzęce: 50.58 g; białko roślinne: 18.29 g; Tłuszcz: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 380.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; Sód: 1685.51 mg; Potas: 4243.91 mg; Wapń: 879.40 mg; Fosfor: 1802.93 mg; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; suma cukrów prostych: 70.74 g; Woda: 1429.36 g; Popiół: 16.26 g; | | |