

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 30 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100 ciasto 80 mleko glut psz jaja orze		grochowa 300 glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm. pęczak na sypko 200 glut jęczm sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szyn. 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2490kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 91,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 338,7g, w tym Cukry proste 100,6g, Błonnik 33,9g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twaróg 80 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100 ciasto 80 mleko glut psz jaja orze		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2391kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 319,2g, w tym Cukry proste 96,6g, Błonnik 26,9g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twaróg 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 ciasto 80 mleko glut psz jaja orze	pomarańcza 100	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2377kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 90,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 315,7g, w tym Cukry proste 94,8g, Błonnik 25,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 twaróg 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 ciasto 80 mleko glut psz jaja orze	Jabłko got 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 318,5g, w tym Cukry proste 102,3g, Błonnik 23,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twaróg 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 ciasto 80 mleko glut psz jaja orze	Bułka psz 30 glut psz masło 15 mleko jabłko got 150 jajko jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2520kcal, Białko 114,5g, Tłuszcze 102,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,5g, Węglowodany 332,7g, w tym Cukry proste 101,7g, Błonnik 24,8g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył twaróg 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz jajko 1 szt jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc b/c 250	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130	Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żył parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 107,6g, Tłuszcze 101,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 264,6g, w tym Cukry proste 61,5g, Błonnik 27,1g, Sól 6,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył twaróg 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130
Wart odżyw. Energia 1976kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 234,6g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 24g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok warzyw 150 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2048kcal, Białko 121g, Tłuszcze 120g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,1g, Węglowodany 121,1g, w tym Cukry proste 36,7g, Błonnik 8,8g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 125kcal, Białko 4,3g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0,2g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 filet z ind 30 soja papryka kons 50 gorcz sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z łazan. 300 glut psz seler mleko Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majon. 120 mleko jaja gorcz kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2396kcal, Białko 90,9g, Tłuszcz 85g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 311,9g, w tym Cukry proste 100,8g, Błonnik 30,6g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2327kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 87g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,7g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 100g, Błonnik 25,4g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2333kcal, Białko 90,4g, Tłuszcz 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 300g, w tym Cukry proste 107,6g, Błonnik 24,6g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 filet z ind 60 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2177kcal, Białko 84,3g, Tłuszcz 50,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,3g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 92,3g, Błonnik 22,6g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 80 glut psz masło ¹⁵ mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2433kcal, Białko 96,1g, Tłuszcz 90,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,6g, Węglowodany 302g, w tym Cukry proste 90,2g, Błonnik 25,2g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żyty szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2200kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 246,7g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 28,9g, Sól 6,6g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z ind 60 soja sałata lodowa 30		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c250		Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1814kcal, Białko 80,3g, Tłuszcz 49g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,5g, Węglowodany 202,8g, w tym Cukry proste 50,1g, Błonnik 23g, Sól 6,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut jęcz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Makaronowa 300 zmiks.z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2074kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 120,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,7g, Węglowodany 121,5g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 5.9g, Sól 3,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 135kcal, Białko 4,5g, Tłuszcz 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22g, w tym Cukry proste 14,5g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 3.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko sałatka śledziowa z majon.150 jaja ryba gorcz szynka got 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 250 soja ziemniaki got. 200 ogórek kons 50 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2435kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 94,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 305g, w tym Cukry proste 79,8g, Błonnik 33,5g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2289kcal, Białko 101g, Tłuszcze 94,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 23,2g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	kiwi 100	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2320kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 273,6g, w tym Cukry proste 84,3g, Błonnik 21,1g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	Jabłko got 150	jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz.180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2184kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 255,8g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 20,9g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2380kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 93,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39g, Węglowodany 276,4g, w tym Cukry proste 88,9g, Błonnik 23,5g, Sól 6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 107,4g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 233,4g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 25g, Sól 6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1823kcal, Białko 90g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 205,2g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 22,6g, Sól 6,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw.	Energia 2053kcal, Białko 138,8g, Tłuszcze 124,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,7g, Węglowodany 123g, w tym Cukry proste 37,6g, Błonnik 8,3g, Sól 3,6g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 296kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3,5g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 283.8g, w tym Cukry proste 95,9g, Błonnik 31,3g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 69,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 270,4g, w tym Cukry proste 94,3g, Błonnik 26,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz siekany w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2231kcal, Białko 91,4g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 271,5g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 25,5g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 56,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 252,4g, w tym Cukry proste 80,7g, Błonnik 23,5g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parów. wiep. 50	Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz.100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2370kcal, Białko 107,5g, Tłuszcze 96.6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,6g, Węglowodany 269,6g, w tym Cukry proste 88,8g, Błonnik 26,1g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka wiep. 50	Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem120 gorcz kompot owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2256kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 95,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 238,7g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 30,4g, Sól 6,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem120 gorcz kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1804kcal, Białko 92,6g, Tłuszcze 66g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 204/8g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik 28,2g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle

Wart odżyw. Energia 2031kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 110,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,5g, Węglowodany 117,6g, w tym Cukry proste 101,8g, Błonnik 9,1g, Sól 3,7g
 DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 5.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerw. z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2324kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 61,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 349,4g, w tym Cukry proste 118,4g, Błonnik 33,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerw.300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 52,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 330,4g, w tym Cukry proste 121,4g, Błonnik 23,4g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10	pomarańcza 100	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 52,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 331.5g, w tym Cukry proste 120,6g, Błonnik 23,4g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskołuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 101g, Tłuszcze 39g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 340,3g, w tym Cukry proste 123,5g, Błonnik 21,6g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 galant. dr 30 soja	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2388kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 348,7g, w tym Cukry proste 122,2g, Błonnik 24,2g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz galant. dr 30 soja	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 116,5g, Tłuszcze 43,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 278,4g, w tym Cukry proste 72,6g, Błonnik 26,8g, Sól 6,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1806kcal, Białko 98.5g, Tłuszcze 38,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 252,3g, w tym Cukry proste 69,6g, Błonnik 24,8g, Sól 6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2033kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 120,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,9g, Węglowodany 124,5g, w tym Cukry proste 46,3g, Błonnik 8,5g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 16,7g, w tym Cukry proste 14,8g, Błonnik 0g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 6.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze ze szczyp 70 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2335kcal, Białko 101,1g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 280,3g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 34,2g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 274,6g, w tym Cukry proste 72g, Błonnik 29,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	kiwi 100	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2330kcal, Białko 998g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 285,3g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 27,5g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2177kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 58,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 288,6g, w tym Cukry proste 75,2g, Błonnik 25,1g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 jajecznicza na parze 70 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2495kcal, Białko 108g, Tłuszcze 92,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 299,9g, w tym Cukry proste 76.1g, Błonnik 27,2g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznicza na parze ze szczyp 70 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj roszpon10
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 111,7g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 262,5g, w tym Cukry proste 55,8g, Błonnik 30,9g, Sól 6,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył jajecznicza na parze ze szczyp 70 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1874kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 222g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 28,2g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2020kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 112,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,3g, Węglowodany 115,4g, w tym Cukry proste 43,6g, Błonnik 6,7g, Sól 4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw.

Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,6g, w tym Cukry proste 4,5g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko kielbasa na gor 60 soja musztar. 10 gor rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2434kcal, Białko 107,8g, Tłuszcze 90,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 302,7g, w tym Cukry proste 98,5g, Błonnik 28,3g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 60 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2433kcal, Białko 104,3g, Tłuszcze 90,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 301,9g, w tym Cukry proste 93,1g, Błonnik 25g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 60 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2410kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 89,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 298,6g, w tym Cukry proste 89,3g, Błonnik 24,8g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 50 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2226kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 297,1g, w tym Cukry proste 89,3g, Błonnik 22,8g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 60 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2533kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 97,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,7g, Węglowodany 309,5g, w tym Cukry proste 88,7g, Błonnik 25,4g, Sól 6,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 60 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2212kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 86g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,1g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 28,4g, Sól 6,9g					
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 50 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1818kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 63,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 215,1g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik 24,9g, Sól 6,1g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2044kcal, Białko 122,6g, Tłuszcze 113,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38g, Węglowodany 124,3g, w tym Cukry proste 42,8g, Błonnik 15,9g, Sól 4,3g					

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja papryka czerw 50 roszponka 10 mandarynka 100		Ogórkowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza grycz. na sypko 200 woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały 80 mleko pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2318kcal, Białko 114g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 296,7g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 25,1g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja pomidor 80 roszponka 10 mandarynka 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2273kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 290,8g, w tym Cukry proste 77,4g, Błonnik 22,2g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja parówka 50 roszponka 10	mandarynka 100	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2329kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 303,6g, w tym Cukry proste 84,9g, Błonnik 23,2g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2212kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 50,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 308,6g, w tym Cukry proste 99,6g, Błonnik 21,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 połędw dr 30 soja mle	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2403kcal, Białko 117,6g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 323,5g, w tym Cukry proste 91g, Błonnik 24,7g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz połędwica dr 30 soja mleko	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 123,7g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 280,1g, w tym Cukry proste 57,6g, Błonnik 28,4g, Sól 6,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1835kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 243,8g, w tym Cukry proste 51,3g, Błonnik 23,6g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2058kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 109,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,6g, Węglowodany 125,8g, w tym Cukry proste 49,6g, Błonnik 6,6g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 9.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli 50 szynka got 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Kotlet z ryby smażony 110 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2472kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 344,2g, w tym Cukry proste 105,6g, Błonnik 38,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2326kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 71,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany g,309,6, w tym Cukry proste 105,1g, Błonnik 28,7g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżemik 25
Wart odżyw. Energia 2360kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 71,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 314.9g, w tym Cukry proste 109,6g, Błonnik 28,2g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 59g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 84,5g, Błonnik 26,8g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk. na ml. 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja z szynka got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2446kcal, Białko 113,3g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 310g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 28,5g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyt szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 263.2g, w tym Cukry proste 57,5g, Błonnik 31,6g, Sól 6,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1828kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,4g, Węglowodany 221,1g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 28g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2026kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 118g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,6g, Węglowodany 117g, w tym Cukry proste 39g, Błonnik 4,9g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 29,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem a'la spaghetti duszony 350 glut psz gorcz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa żywiecka. 60 soja gorcz ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2398kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 76g, Błonnik 22,6g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10 pomidor 80 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 94g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 276,9g, w tym Cukry proste 81g, Błonnik 21,8g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Jabłko got 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2296kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 19,7g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszponka 10	Jabłko got 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 90,4g, Tłuszcze 43,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 290,4g, w tym Cukry proste 89,2g, Błonnik 18,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2425kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 82,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 306,4g, w tym Cukry proste 86g, Błonnik 21,8g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok warzyw.150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żył kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 269,1g, w tym Cukry proste 51,3g, Błonnik 23,6g, Sól 6,4g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 1835kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 230,6g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 20,9g, Sól 5,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żył jaja seler	biskopity 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 111g, Tłuszcze 113,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,2g, Węglowodany 126,1g, w tym Cukry proste 48,7g, Błonnik 8g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. delicje 40 **glut psz jaja mleko orze** **Wart odżyw.** Energia 108kcal, Białko 1,1g, Tłuszcze 2,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.