

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	makaron na ml 300 mle glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Solferino 300 mleko 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 herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szyn. 30 soja ser biały kraj 50 mle papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 78,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 287,4g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 33,8g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	makaron na ml 300 mle glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Solferino 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 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 108,9g, Tłuszcze 79,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 287,9g, w tym Cukry proste 70,5g, Błonnik 25g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	makaron na ml 300 mle glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20 pomarańcza 100		Solferino 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 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 78,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 274,5g, w tym Cukry proste 68,6g, Błonnik 24,5g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	makaron na ml 300 mle glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20 Jabłko got 150		Solferino 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 herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 106,8g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 295,7g, w tym Cukry proste 77,2g, Błonnik 23,6g, Sól 5,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz jajko 1 szt jaja	Solferino 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 herbata owoc b/c 250	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Graham 30 glut psz żył parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2273kcal, Białko 113,4g, Tłuszcze 94,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 267,3g, w tym Cukry proste 52,7g, Błonnik 25,9g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20		Solferino 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 herbata owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130
Wart odżyw. Energia 1816kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 77,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 22,1g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa solferino 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 2011kcal, Białko 122g, Tłuszcze 121,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,8g, Węglowodany 128,1g, w tym Cukry proste 38,7g, Błonnik 8,3g, Sól 4,5g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jajko got jaja sał.ziel 20					
Wart odżyw. Energia 329kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,2g, Węglowodany 17,1g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,6g, Sól 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Jogurt owoc.150 mleko					
Wart odżyw. Energia 125kcal, Białko 4,2g, 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.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 13.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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 czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z makar.. 300 glut psz seler mleko Kotlet z ryby smaź 120 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 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 2468kcal, Białko 92,3g, Tłuszcze 90,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 316,8g, w tym Cukry proste 88,8g, Błonnik 39,5g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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 Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 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 2291kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 79,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 295,2g, w tym Cukry proste 86,4g, Błonnik 30g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	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 nanan 180		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 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 2297kcal, Białko 89g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 311,3g, w tym Cukry proste 93,9g, Błonnik 28,1g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z ind 60 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 88,8g, Tłuszcze 52,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 302g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 27,5g, Sól 5,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 263g, w tym Cukry proste 54,3g, Błonnik 32,7g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1813kcal, Białko 82,3g, Tłuszcze 51,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16g, Węglowodany 226,3g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 28,2g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	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 2027kcal, Białko 113,1g, Tłuszcze 120,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,9g, Węglowodany 114,7g, w tym Cukry proste 40,7g, Błonnik 6,1g, Sól 3,6g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sał.lod 30					
Wart odżyw. Energia 189kcal, Białko 7,6g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,1g, Węglowodany 15,6g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,6g, Sól 1,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Budyń ml.150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Energia 135kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22g, w tym Cukry proste 14,3g, Błonnik 0g, Sól 0,3g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 14.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja 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 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 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 2462kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 95,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 266,7g, w tym Cukry proste 60,5g, Błonnik 35,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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 2270kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 89,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 230,8g, w tym Cukry proste 58,7g, Błonnik 25,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	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 2274kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 246,4g, w tym Cukry proste 66,3g, Błonnik 24,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 243,3g, w tym Cukry proste 66g, Błonnik 22,8g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 masło¼ 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 2210kcal, Białko 116,3g, Tłuszcze 80g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 228,4g, w tym Cukry proste 49,6g, Błonnik 24,2g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1886kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 201,4g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 22,2g, Sól 5,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	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 124,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,7g, Węglowodany 123g, w tym Cukry proste 37,6g, Błonnik 8,2g, Sól 4,5g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sał.lod 30					
Wart odżyw. Energia 213kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,9g, Węglowodany 18,2g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,6g, Sól 0,6g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja orze 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 0,3g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 15.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twaróg ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grycikowa 300 glut psz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmiet.120 mleko kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2272kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 67,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 272,9g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 28,3g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twaróg 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grycikowa 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 2238kcal, Białko 93,5g, Tłuszcz 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 252,5g, w tym Cukry proste 84,3g, Błonnik 26,7g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twaróg 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Grycikowa 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 2221kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 257,1g, w tym Cukry proste 78,1g, Błonnik 25,7g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twaróg 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 Jabłko got 150		Grycikowa 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2177kcal, Białko 94g, Tłuszcz 56,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 247,3g, w tym Cukry proste 68,4g, Błonnik 24,5g, Sól 5,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twaróg 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz parówka wiep. 50	Grycikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat.120 mleko kompot owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żył pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2205kcal, Białko 109,4g, Tłuszcz 79,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 234,1g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 28,8g, Sól 6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twaróg 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Grycikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat.120 mleko kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1804kcal, Białko 93,3g, Tłuszcz 56,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 209,8g, w tym Cukry proste 50,4g, Błonnik 25g, Sól 5,8g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Grycikowa 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 2011kcal, Białko 106,7g, Tłuszcz 109,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,2g, Węglowodany 120,4g, w tym Cukry proste 52,9g, Błonnik 9,9g, Sól 3,7g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko parówka wiep.50 soja o sał.ziel. 20					
Wart odżyw.	Energia 282kcal, Białko 9g, Tłuszcz 20,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,8g, Węglowodany 17,1g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 0,6g, Sól 1,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Kisiel błysk. 150					
Wart odżyw.	Energia 90kcal, Białko 0g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 12,8g, Błonnik 0g, Sól 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa		JADŁOSPIS na dzień 16.03.2026r.				
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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		grochowa 300 glut psz seler Naleśniki z serem (2 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 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 2295kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 64,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 319,6g, w tym Cukry proste 105,9g, Błonnik 25,3g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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 roszonek 10 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 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 2238kcal, Białko 103,9g, Tłuszcze 52g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 332,3g, w tym Cukry proste 92,3g, Błonnik 24,5g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja roszonek. 10 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 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 2227kcal, Białko 94g, Tłuszcze 51,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 332,1g, w tym Cukry proste 91,3g, Błonnik 23,1g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	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 roszonek 10 jabłko got t 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 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 2194kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 40g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 346,3g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 22,7g, Sól 5,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	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 roszonek 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz galant. z ind 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 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 2191kcal, Białko 116,6g, Tłuszcze 42,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz19,7.g, Węglowodany 300g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 27,5g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	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 roszonek 10		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 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 1814kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 38g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany270,3 g, w tym Cukry proste 69,8g, Błonnik 23,3g, Sól 5,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa 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 2083kcal, Białko 118,4g, Tłuszcze 134,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48g, Węglowodany 109,4g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 6,6g, Sól 4,3g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko galantyna z ind 30 soja roszonek 10					
Wart odżyw. Energia 198kcal, Białko 9,5g, Tłuszcze 10,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,1g, Węglowodany 17,6g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,6g, Sól 1,6g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 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.

JADŁOSPIS na dzień 17.03.2026r.

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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 50 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 30 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 2410kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 91,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 281,3g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 28g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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 50 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 oprósz. 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 2424kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 90,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 289,9g, w tym Cukry proste 78,1g, Błonnik 25g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 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 oprósz. 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 2400kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 284,6g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 23,8g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 30 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 oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2212kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 68,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 285,1g, w tym Cukry proste 74,2g, Błonnik23,8 g, Sól 6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 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 oprósz. 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2212kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 86,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 29g, Sól 6,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 30 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 oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1819kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 63,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 209,1g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 23,8g, Sól 6g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	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 2025kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 112,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 112,5g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 10,3g, Sól 4,3g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw.	Energia 184kcal, Białko 8,2g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 17,5g, w tym Cukry proste 1g, Błonnik 1g, Sól 1,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Mus warzywno-owoc. 100 seler					

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						
SP ZOZ Olawa JADŁOSPIS na dzień 19.03.2026r.						
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały 80 mleko śledź maryn.z ceb 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 282,7g, w tym Cukry proste 61,4g, Błonnik 24,5g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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 2240kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 282,4g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 22,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	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 2285kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 285,6g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 20,2g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	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 2181kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 299,7g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 19,5g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	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 polędwica 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 2203kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 270,5g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 25,9g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	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 1810kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 49,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 240,7g, w tym Cukry proste 46g, Błonnik 21,8g, Sól 6,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	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 2012kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 110,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,6g, Węglowodany 124,3g, w tym Cukry proste 40,6g, Błonnik 6,6g, Sól 4,6g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko polędwica dr 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 189kcal, Białko 8,2g, Tłuszcze 9,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 1g, Błonnik 0,9g, Sól 1,2g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Biszkopcy 30 glut psz jaja orze 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 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa		JADŁOSPIS na dzień 20.03.2026r.				
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2324kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 312,9g, w tym Cukry proste 87,5g, Błonnik 29,6g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2268kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 71,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27g, Węglowodany 269,3g, w tym Cukry proste 88,5g, Błonnik 21,7g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	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		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżemik 25
Wart odżyw.	Energia 2255kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 280,1g, w tym Cukry proste 97,4g, Błonnik 21,3g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	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		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba 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 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2179kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 61,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 68,2g, Błonnik 19,5g, Sól 5,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	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	Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyt szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2186kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,2g, Węglowodany 245g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 23,5g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	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		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1814kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 55,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,4g, Węglowodany 200,5g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 21,4g, Sól 6,1g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lanym cias. 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 2071kcal, Białko 115,2g, Tłuszcze 120,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41g, Węglowodany 120,6g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 4,5g, Sól 4,2g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 217kcal, Białko 11,3g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,9g, Węglowodany 19,1g, w tym Cukry proste 2,6g, Błonnik 1g, Sól 0,6g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Kisiel owoc. 150					
Wart odżyw.	Energia 90kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 12,8g, Błonnik 0g, Sól 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 21.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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/żyty 30 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	2338kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 95,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 264g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 22,6g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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	2276kcal, Białko 94g, Tłuszcze 78,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 260g, w tym Cukry proste 62,4g, Błonnik 20,7g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	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		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	2244kcal, Białko 91,7g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 270,5g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 19,5g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia	2182kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 43,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 278,5g, w tym Cukry proste 72,9g, Błonnik 19,1g, Sól 6,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyty kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia	2200kcal, Białko 109g, Tłuszcze 69,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 265,5g, w tym Cukry proste 50,3g, Błonnik 23,9g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia	1821kcal, Białko 91g, Tłuszcze 59g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,6g, Węglowodany 235,6g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 20,9g, Sól 6g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	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 żyt jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia	2048kcal, Białko 110g, Tłuszcze 115,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,2g, Węglowodany 126,7g, w tym Cukry proste 48,7g, Błonnik 8g, Sól 3,7g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia	192kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,1g, Węglowodany 17,2g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,9g, Sól 1,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Delicje 40 mle glut psz jaja orze					
Wart odżyw. Energia	109kcal, Białko 1g, Tłuszcze 2,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sól 0,09g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.