

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 26.12.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                       | II ŚN.                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                       | PODW.                        | KOLACJA                                                                                                                                                                                  | II KOL                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| PEŁNA (1)                                                                                                                                                                    | Chleb zw.60 graham 40 <b>gluten psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b> | Pomarańcza 100                                                                     | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kotlet z indyka smaż. 100 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki got.200 sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja gorcz</b> woda cytryną 250                                             |                              | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 <b>gluten psz żyt jęcz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 50 <b>mleko</b> sopocka 50 <b>soja</b> sałata ziel 20 ćwikła z chrz. 50 <b>SO2</b> | Mus owoc-warzyw 100                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2481kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 89,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,9g, Węglowodany 305.7g, w tym Cukry proste 102,4g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                             | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod 30 ciasto 80 <b>mle glut psz jaja orze</b>                       | Pomarańcza 100                                                                     | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250                                                       |                              | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopocka 50 <b>soja</b> sałata ziel 20 buraczki z jabłkiem 50                                 | Mus owoc-warzyw 100                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2396kcal, Białko 104g, Tłuszcze 88,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 296,4g, w tym Cukry proste 103,7g, Błonnik 22,8g, Sól 6,9g   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                     | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>                    | Pomarańcza 100                                                                     | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Indyk siekany dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250                                               |                              | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopocka 50 <b>soja</b> pomidor 80                                                            | Mus owoc-warzyw 100                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2300kcal, Białko 104g, Tłuszcze 78,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 101,2g, Błonnik 20,9g, Sól 6,9g     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                      | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata ziel 20 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>                              | Jabłko got 150                                                                     | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250                                                       |                              | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopocka 50 <b>soja</b>                                                     | Kisiel błysk. 150                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2238kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 65,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,2g, Węglowodany 297,3g, w tym Cukry proste 105,1g, Błonnik 19,7g, Sól 7g   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                            | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa zb. z mlekiem 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b> sałata ziel 20                                | Bułka 30 <b>gluten psz</b> masło 10 jabłko got 150 pasta z jaj 50 <b>jaja</b>      | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250                                                       |                              | Bułka 80 <b>gluten psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopocka 50 <b>soja</b>                                                      | Kisiel błysk. 150                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2543kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 95,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 310,5g, w tym Cukry proste 108,9g, Błonnik 22,8g, Sól 7,3g |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                           | Graham 60 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata lodowa 30 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>              | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja gorcz</b> cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250 | Sok warzyw. 150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopocka 50 <b>soja</b>                                                               | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> szynka dr 30 <b>soja</b> sał.lod.30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2288kcal, Białko 116,4g, Tłuszcze 86,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 60,2g, Błonnik 23,5g, Sól 7,4g  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                              | Graham 60 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa zb. z mlekiem b/c 250 <b>glut jęcz żyt</b> kurczak got 50 <b>soja</b> szynka kons 50 <b>soja</b> sałata lodowa 30                                                        |                                                                                    | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko glut psz seler</b> Indyk dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 sur z kapusty pekińskiej 120 <b>mleko jaja gorcz</b> cukinia dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda cytryną 250 |                              | Graham 60 <b>gluten psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> sopocka 50 <b>soja</b>                                                  | Sok warzyw. 150 <b>seler</b>                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2111kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 251,5g, w tym Cukry proste 62,8g, Błonnik 19,9g, Sól 6,9g  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                   | Makaron na ml zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                                          | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                      | Zupa pomidorowa z ryżem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                            | Mus owoc-warzyw 150          | Zupa jarzynowa zmiks. z mięs 300 <b>seler glut psz mleko</b>                                                                                                                             | Kisiel błysk. 150                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2013kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 108,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,5g, Węglowodany 129,2g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 5,6g, Sól 4,3g    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                   |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne: podw : deser z jogurtu natur. 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

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 27.12.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                             | II ŚN.                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                       | PODW.                              | KOLACJA                                                                                                                                                                                                     | II KOL                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                               | Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka wieprz na gor. 90 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata ziel 20 jabłko 150 musztarda 10 <b>gorcz</b> |                                                                                              | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Kurczak duszony w sosie curry 180 <b>mleko glut psz</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250     |                                    | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pasta z tuńczy. 50 <b>ryba</b> papryka kons 50 <b>gor</b> sałata lod 30 | Sok pomidor. 150                                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2295kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 85g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 289,9g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 27,6g, Sól 6,1g    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka wieprz na gor. 90 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150 keczup 10                                 |                                                                                              | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250             |                                    | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pasta z tuńczy. 50 <b>ryba</b> pomidor 80 sałata lod. 30                                                | Sok pomidor. 150                                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2281kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 93,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 281g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 23,2g, Sól 6,1g     |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                     | Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka wieprz na gor. 90 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                     | jabłko got.150                                                                               | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> marchewka dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250       |                                    | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pasta z tuńczy. 50 <b>ryba</b>                                                         | Kisiel błysk. 150                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2304kcal, Białko 87,9g, Tłuszcze 93g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 287,4g, w tym Cukry proste 84,8g, Błonnik 21,8g, Sól 6g       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> pasta z wędliny 60 <b>soja</b> sałata ziel 20                                            | Jabłko got 150                                                                               | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> marchewka dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250              |                                    | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pasta z tuńczy. 50 <b>ryba</b>                             | Kisiel błysk. 150                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2183kcal, Białko 86,8g, Tłuszcze 63,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 87,3g, Błonnik 20,3g, Sól 5,9g   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                            | Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka wieprz na gor. 90 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                  | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 kurczak got 30 <b>soja</b> | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> marchewka dusz z olejem 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250              |                                    | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pasta z tuńczy. 50 <b>ryba</b>                                                         | Kisiel błysk. 150                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2435kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 101g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,6g, Węglowodany 299,3g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 22,4g, Sól 6,4g    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                           | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> parówka wieprz na gor. 90 <b>soja</b> rzodkiewka 30                           | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> kurczak got 30 <b>soja</b>         | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250 | Sok pomidor. 150                   | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pasta z tuńczy. 50 <b>ryba</b>                                           | Graham30 <b>glut psz żyt</b> kielb. szynk. 30 <b>soja gorc</b> sał.zie 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2213kcal, Białko 104,9g, Tłuszcze 83,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 266,9g, w tym Cukry proste 51,2g, Błonnik 26,8g, Sól 6,6g  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                              | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z wędliny 60 <b>soja</b> rzodkiewka 30                                  |                                                                                              | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b> Potrawka z kurczaka duszona 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęcz</b> sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250 |                                    | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind 30 <b>soja mleko</b> pasta z tuńczy. 50 <b>ryba</b>                              | Sok pomidor. 150                                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1816kcal, Białko 85,4g, Tłuszcze 62,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 233,6g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 24,3g, Sól 5,9g   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                   | Manna na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                 | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                                | Barszcz czerwony 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut jaja seler</b>                                                                                                                                          | budyń ml 150 <b>mleko glut psz</b> | Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                                                    | Sok pomidor. 150                                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2029kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 120,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,9g, Węglowodany 133,8g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 11,2g, Sól 4,7g |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. 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 14,5g, Błonnik 0g, Sól 0,3g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 28.12.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                            | II ŚN.                                                                                                   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                             | PODW.                           | KOLACJA                                                                                                                                                    | II KOL                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                             | Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250<br><b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50<br><b>jaja</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> papryka kons<br>50 <b>gorcz</b> mandarynka 100 |                                                                                                          | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>kotlet schab. smaż. 110 <b>jaja mleko glut psz</b><br>ziemniaki got 200 marchewka opr. z groszkiem<br>120 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                                                   |                                 | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żył jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka<br>60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>lod.30 | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2295kcal, Białko 93,4g, Tłuszcz 85,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 273,5g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 27,7g, Sól 6g    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>filet z ind 30 <b>soja</b> kakao na ml 250<br><b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50<br><b>jaja</b> pomidor 80 sałata lod 30<br>mandarynka 100                   |                                                                                                          | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Schab dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko</b><br><b>glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka opr.100<br><b>glut psz</b> napój owoc 250                                                                |                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 sopočka<br>60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>lod.30                                    | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2249kcal, Białko 88,5g, Tłuszcz 85,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 261,6g, w tym Cukry proste 80,9g, Błonnik 26,4g, Sól 5,9g  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                   | Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30<br><b>soja</b> pasta z jaja 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20                                                                              | mandarynka 100                                                                                           | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Schab siekany duszony w sosie 150 <b>glut psz seler mleko</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz.<br>100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                                                        |                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>                                               | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2231kcal, Białko 88,7g, Tłuszcz 84,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 256,4g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 25,6g, Sól 5,9g  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                    | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z<br>ind 30 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> sałata<br>ziel 20                                                                    | Jabłko got 150                                                                                           | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Schab dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko</b><br><b>glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka opr.100<br><b>glut psz</b> napój owoc 250                                                                |                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>                                              | Jabłko<br>pieczone<br>150                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2183kcal, Białko 87,2g, Tłuszcz 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 262,5g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 22,9g, Sól 6,1g  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                          | Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>kakao na ml 250 <b>mleko</b> filet z ind 30<br><b>soja</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20                                                                              | Bułka psz 30<br><b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got 150 szynka<br>kons 30 <b>soja</b> | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Schab dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko</b><br><b>glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka opr.100<br><b>glut psz</b> napój owoc 250                                                                |                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 sopočka 60 <b>soja</b>                                               | Jabłko<br>pieczone<br>150                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2315kcal, Białko 96,9g, Tłuszcz 91g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,3g, Węglowodany 262.2g, w tym Cukry proste 72g, Błonnik 24,6g, Sól 6,3g      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                         | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250<br><b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50<br><b>jaja</b> sałata lod 30                                                          | Graham 30 <b>glut psz żył</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b> szynka kons 30<br><b>soja</b>               | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Schab dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko</b><br><b>glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka opr.100<br><b>glut psz</b> mizeria z jogur nat.120 <b>mleko</b> kompot<br>owoc b/c 250                   | Marchew<br>tarta z<br>olejem 30 | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 sopočka 60 <b>soja</b>                                                            | Graham30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> szyn<br>dr 30 <b>soja</b><br>sał.ziel. |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2193kcal, Białko 105,4g, Tłuszcz 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,3g, Węglowodany 254,7g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 29,7g, Sól 6,6g |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                            | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250<br><b>mleko</b> filet z ind 30 <b>soja</b> jajko got 50<br><b>jaja</b> sałata lod 30                                                          |                                                                                                          | Grysikowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Schab dusz.w sosie koper.90/100 <b>seler mleko</b><br><b>glut psz</b> ziemniaki got 200 marchewka opr.100<br><b>glut psz</b> mizeria z jogur nat.120 <b>mleko</b> .120<br><b>mleko</b> kompot owoc b/c 250 |                                 | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 sopočka 60<br><b>soja</b>                                            | Marchew<br>tarta z<br>olejem 30                                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1834kcal, Białko 87,5g, Tłuszcz 70,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 50,7g, Błonnik 26,6g, Sól 6,1g  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                 | Makaron na ml. zmiiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut psz mleko jajko</b>                                                                                                                                                         | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                         | grysikowa 300 zmiiks z mięsem i żółtkiem 300<br><b>glut psz jajko seler mleko</b>                                                                                                                                                                 | kisiel owoc<br>150              | Zupa jarzynowa zmiiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz mle</b>                                                                                           | Ryż na ml<br>200 <b>mle</b>                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2029kcal, Białko 100,2g, Tłuszcz 111.5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,9g, Węglowodany 138,4g, w tym Cukry proste 44,6g, Błonnik 9,9g, Sól 4,3g |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                  |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcz 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 29.12.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                     | II ŚN.                                                                                                 | OBIAD                                                                                                                                                                                                    | PODW.                          | KOLACJA                                                                                                                                                                            | II KOL                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                              | Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały<br>krojony 80 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b><br>rzodkiewka 30 roszonek 10 banan 180 |                                                                                                        | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną<br>350 <b>soja gorcz glut psz</b> kompot wieloowocowy<br>250                                                    |                                | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak<br>got 60 <b>soja</b> ogórek kisz 50<br><b>gorcz</b> sałata lodowa 30 | Sok<br>warzyw<br>150 <b>seler</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2285kcal, Białko 91,6g, Tłuszcz 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 314,4g, w tym Cukry proste 104,9g, Błonnik 31,8g, Sól 6,1g      |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                            | Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 ser biały krojony 80 <b>mleko</b><br>szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80<br>roszonek 10 banan 180                 |                                                                                                        | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Makaron got. z duszonym sosem mięsno-<br>jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler mleko</b><br>sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy<br>250               |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 kurczak<br>got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>lodowa 30                                                     | Sok<br>warzyw<br>150 <b>seler</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2303kcal, Białko 106,4g, Tłuszcz 65g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 319,2g, w tym Cukry proste 105,3g, Błonnik 26,9g, Sól 5,9g   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                    | Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 ser biały krojony 80 <b>mleko</b><br>szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 10                                             | banan 180                                                                                              | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Makaron got. z duszonym sosem mięsno-<br>jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler mleko</b><br>sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy<br>250               |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>                                                                   | Kisiel<br>błysz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2325kcal, Białko 104,1g, Tłuszcz 63,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 331,8g, w tym Cukry proste 111,6g, Błonnik 25,7g, Sól 5,7g |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                     | Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herbata 250 ser biały krojony 80<br><b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 10                                        | Jabłko got 150                                                                                         | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Makaron got. z duszonym sosem mięsno-<br>jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler mleko</b><br>sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy<br>250               |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>                                                                  | Kisiel<br>błysz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2191kcal, Białko 103,3g, Tłuszcz 51,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16g, Węglowodany 320,4g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 23,7g, Sól 5,9g      |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                           | Manna na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>herbata 250 ser biały krojony 80 <b>mleko</b><br>szynka got 30 <b>soja</b> roszonek 10                                          | Bułka psz 30<br><b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got 150 indyk<br>got 30 <b>soja</b> | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Makaron got. z duszonym sosem mięsno-<br>jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler mleko</b><br>sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy<br>250               |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 kurczak got 60 <b>soja</b>                                                                   | Kisiel<br>błysz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2420kcal, Białko 110,7g, Tłuszcz 72,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 334,6g, w tym Cukry proste 94,3g, Błonnik 27,8g, Sól 6,3g  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                         | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> ser biały krojony<br>80 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b><br>rzodkiewka 30                            | Graham 30 <b>glut psz żył</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>indyk got 30<br><b>soja</b>            | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Makaron razowy got. z duszonym sosem<br>mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b><br><b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloow.<br>b/c 250 | Sok warzyw<br>150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>                                                                                | Graham30<br><b>glut psz żył</b> jajko<br>got 50 <b>jaja</b><br>sał.lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2198kcal, Białko 117,5g, Tłuszcz 59,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 265,9g, w tym Cukry proste 57,7g, Błonnik 29,8g, Sól 6,5g  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                            | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> ser biały krojony<br>80 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> rzodkiew<br>30                              |                                                                                                        | Jarzynowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Makaron razowy got z duszonym sosem<br>mięsno- jarzynowym 200/180 <b>glut psz seler</b><br><b>mleko</b> sałata ziel z olejem 20 kompot wieloow,<br>b/c 250  |                                | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 kurczak got 60<br><b>soja</b>                                                                | Sok<br>warzyw<br>150 <b>seler</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1823kcal, Białko 99,5g, Tłuszcz 51,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16g, Węglowodany 227g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 23,7g, Sól 5,8g       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                  | manna na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                      | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                       | Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300<br><b>glut psz jaja seler mleko</b>                                                                                                                         | Sok warzyw<br>150 <b>seler</b> | Zupa ziemniaczana zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                     | Makaron<br>na ml 200<br><b>ml gl psz</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2023kcal, Białko 115,9g, Tłuszcz 126,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49,2g, Węglowodany 116,9g, w tym Cukry proste 34,8g, Błonnik 13,5g, Sól 4,6g |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                           |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu nat. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcz 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 30.12.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                              | II ŚN.                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                    | PODW.                          | KOLACJA                                                                                                                                                                  | II KOL                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                              | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z<br>makreli ze szczyp.50 <b>ryba</b> polędwica dr<br>30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 papryka<br>czerw 50 kiwi 100 |                                                                                                                      | krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b><br>udko z kurczaka piecz. konwekc. 150 <b>seler</b><br>ziemniaki got.200 ćwikła z chrzanem 120 <b>SO2</b><br>woda z cytryną 250                                                      |                                | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>kons 60 <b>soja</b> pasta z groszku<br>ziel 50 pomidor 80 | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2294kcal, Białko 100g, Tłuszcze 77,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 282,9g, w tym Cukry proste 84,4g, Błonnik 26g, Sól 6g       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(2)                                                                                                                                                         | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 pasta z tuńczyka z koper.<br>50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b><br>pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100                       |                                                                                                                      | krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b><br>udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki<br>oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250                          |                                | Bułka psz. 80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>kons 60 <b>soja</b> pasta warzywna<br>50 pomidor 80                                         | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2327kcal, Białko 103,8g, Tłuszcze 81,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 282,7g, w tym Cukry proste 81,4g, Błonnik 24,2g, Sól 6,1g |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobiona (P3)                                                                                                                               | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 mozzarella 50 <b>mleko</b><br>polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel<br>20                                                             | Kiwi 100                                                                                                             | krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b><br>udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki<br>oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250                          |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>                                                         | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b> +<br>dżem 25                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2354kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 90g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,6g, Węglowodany 280,6g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 22,6g, Sól 6,2g      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa) (3)                                                                                                               | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> sałata ziel 20                                   | Jabłko got 150                                                                                                       | krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b><br>Potrawka z kurczaka got 180 <b>mleko glut psz</b><br><b>seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100<br><b>glut psz</b> woda z cytryną 250                                    |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>                                                        | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2201kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 282,5g, w tym Cukry proste 82,2g, Błonnik 21,8g, Sól 6,1g |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. subst.<br>pobudzaj. wydziel<br>soku żołądkowego<br>(wrzodowa) (4)                                                                               | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>herbata 250 pasta z tuńczyka z koper.<br>50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b><br>sałata ziel 20                                            | Bułka psz 30<br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got 150 ser<br>biały 50 <b>mleko</b> | krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b><br>udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki<br>oprósz. 100 <b>glut psz</b> woda z cytryną 250                          |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>                                                         | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2475kcal, Białko 111,2g, Tłuszcze 90,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,2g, Węglowodany 295,5g, w tym Cukry proste 83,2g, Błonnik 22,9g, Sól 6,3g |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>CUKRZYCOWA<br>6X DZ (6)                                                                                              | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęczm żyt</b> pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> papryka czerw 50                           | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>mozzarella 30<br><b>mleko</b>              | krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b><br>udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki<br>oprósz. 100 roszponka z olejem 20 <b>glut psz</b><br>woda z cytryną 250 | Jogurt nat<br>150 <b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka kons 60<br><b>soja</b>                                                                   | Graham30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> filet z<br>ind30 <b>soja</b><br>sał ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2195kcal, Białko 112,9g, Tłuszcze 80g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 246,7g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 26,1g, Sól 6,6g     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| UBOGO-<br>ENERGETYCZ.(8) i<br>CUKRZ.<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                   | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęczm żyt</b> pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> papryka czerw 50                           |                                                                                                                      | krupnik 300 <b>glut jęczm seler</b><br>udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki<br>oprósz. 100 roszponka z olejem 20 <b>glut psz</b><br>woda z cytryną 250 |                                | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka kons 60<br><b>soja</b>                                                      | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1866kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 209g, w tym Cukry proste 46,8g, Błonnik 22,3g, Sól 6,1g    |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| PŁYNNNA WZMOC.<br>ZMIKS. (14)                                                                                                                                               | makaron na ml. zmiłs z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut mleko jaja</b>                                                                                                                                                                                 | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                                     | krupnik zmiłs z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b><br><b>jecz m jaja seler</b>                                                                                                                                            | Mus owoc –<br>warzyw 100       | Zupa jarzynowa zmiłs. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                              | Jogurt nat<br>150 <b>mle</b>                                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2039kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 122,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,8g, Węglowodany 112,8g, w tym Cukry proste 42,5g, Błonnik 8,8g, Sól 3,6g |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                       |

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne** podw. mus owoc-warzyw. 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.**

**SP ZOZ Olawa**
**JADŁOSPIS na dzień 31.12.2025r.**

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                   | II ŚN.                                                                                                   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                | PODW.                                                       | KOLACJA                                                                                                                                                       | II KOL                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                              | Kasza kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 jajecznicza<br>na parze ze szczyp 70 <b>jaja</b> sopocka 30<br><b>soja</b> sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko<br>150 |                                                                                                          | Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b><br>Rolada z ind. piecz. konwek. 110 <b>glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z<br>olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. 250                                 |                                                             | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>drob 60 <b>soja</b> rzodkiewka 30<br>rukola 10 | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2397kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,7g, Węglowodany 291g, w tym Cukry proste 86,1g, Błonnik 33,7g, Sól 6,1g   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(2)                                                                                                                                                         | Kasza kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b><br>sopocka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30 pomidor<br>80 jabłko 150                               |                                                                                                          | Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b><br>Rolada z ind. piecz. konwek. 110 <b>glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100<br>kompot wieloowoc. 250                                                           |                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>drob 60 <b>soja</b> pomidor 80<br>roszponka 10                                    | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2352kcal, Białko 111,1g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 289,5g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik30,4 g, Sól 5,9g   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniiona (P3)                                                                                                                             | Kasza kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b><br>sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 10                                                               | jabłko got 150                                                                                           | Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b><br>Rolada z ind. piecz. konwek. 110 <b>glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100<br>kompot wieloowoc. 250                                                           |                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>                                              | Skyr<br>wanil. 150<br><b>mleko</b>                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2367kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 84g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 295,1g, w tym Cukry proste 90g, Błonnik 29,2g, Sól 5,7g     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa) (3)                                                                                                               | Kaszki kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka jaj 50<br><b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 10                                                           | Jabłko got 150                                                                                           | Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b><br>Rolada z ind. piecz. konwek. 110 <b>glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100<br>kompot wieloowoc. 250                                                           |                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>                                             | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2194kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,4g, Węglowodany 289,7g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 27,4g, Sól 6g     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. subst.<br>pobudzaj. wydziel<br>soku żołądkowego<br>(wrzodowa) (4)                                                                               | Kasza kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>herbata 250 jajecznicza na parze 70 <b>jaja</b><br>sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 10                                                            | Bułka psz 30<br><b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got 150 filet z<br>ind 30 <b>soja</b> | Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b><br>Rolada z ind. piecz. konwek. 110 <b>glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100<br>kompot wieloowoc. 250                                                           |                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka drob 60 <b>soja</b>                                              | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2473kcal, Białko 117,7g, Tłuszcze 92.6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 299,1g, w tym Cukry proste 79,4g, Błonnik 29,3g, Sól 6,3g |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>CUKRZYCOWA<br>6X DZ (6)                                                                                              | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> jajecznicza na parze<br>ze szczyp 70 <b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b><br>sałata lod 30                                 | Graham 30 <b>glut<br/>psz żył</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>filet z ind 30<br><b>soja</b>        | Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b><br>Rolada z ind. piecz. konwek. 110 <b>glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100<br>surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b><br>kompot wieloowoc. b/c 250 | Skyr nat 150<br><b>mleko</b>                                | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka drob 60<br><b>soja</b>                                                        | Graham30<br><b>glut psz<br/>żył</b> tofu<br>30 <b>soja</b><br>rukola 10 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2262kcal, Białko 118,5g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 260,4g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 33,1g, Sól 6,5g   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |
| UBOGO-<br>ENERGETYCZ.(8) i<br>CUKRZ.<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                   | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> jajecznicza na parze<br>ze szczyp 70 <b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b><br>sałata lod 30                                 |                                                                                                          | Szpinakowa 300 <b>glut psz mleko seler</b><br>Rolada z ind. piecz. konwek. 110 <b>glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100<br>surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b><br>kompot wieloowoc. b/c 250 |                                                             | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka drob 60<br><b>soja</b>                                           | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1975kcal, Białko 101,5g, Tłuszcze 79,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 53,5g, Błonnik 30,3g, Sól 5,9g |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |
| PŁYNNNA WZMOC.<br>ZMIKS. (14)                                                                                                                                               | Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>mleko jaja</b>                                                                                                                                                                      | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                         | Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem<br>300 <b>glut psz jajko seler</b>                                                                                                                                                         | biszkopty 30<br><b>glut psz jaja</b><br>mleko 200 <b>ml</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                   | manna na<br>ml200 <b>glu<br/>psz mle</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2029kcal, Białko 118g, Tłuszcze 115g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,9g, Węglowodany 132,7g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 8,2g, Sól 3,7g       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                         |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biskopki 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 1.01.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                             | II ŚN.                                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                | PODW.                       | KOLACJA                                                                                                                                                                  | II KOL                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                | zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser żółty 30 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b> |                                                                                                                         | grochowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Bitki wieprz dusz w sosie 80/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm. pęczak na sypko 200 <b>glut jęczm</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> napój owoc 250                                                 |                             | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 kiełbasa szyn. 60 <b>soja</b> papryka kons 50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30 | Jabłko piecz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> 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 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twaróg 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>                    |                                                                                                                         | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój ow 250                                                              |                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lod. 30                                                       | Jabłko piecz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> 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 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twaróg 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>                                                  | pomarańcza 100                                                                                                          | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                                    |                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                                                | Jabłko piecz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> 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 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 twaróg 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>                                            | arbuz 150                                                                                                               | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój ow 250                                                              |                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                                              | Jabłko piecz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> 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 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twaróg 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 ciasto 80 <b>mleko glut psz jaja orze</b>                                              | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 twaróg 80 <b>mleko</b> kurczak got 150 jajko <b>jaja</b> | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                                            |                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                                                | Jabłko piecz 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> 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 <b>glut psz żył</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> twaróg 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                                        | Graham 30 <b>glut psz żył</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> jajko 1 szt <b>jaja</b>                                       | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc b/c 250 | Sok warzyw 150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>                                                                            | Graham 30 <b>glut psz żył</b> parów 50 <b>soja glut psz</b> sał.lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> 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 <b>glut psz żył</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żył</b> twaróg 80 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                                        |                                                                                                                         | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wielooowoc b/c 250 |                             | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>                                                               | Sok warzyw 150 <b>seler</b>                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> 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 <b>glut mleko jajko</b>                                                                                                                                                                                           | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                                                           | Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jajko seler</b>                                                                                                                                                                                           | Sok warzyw 150 <b>seler</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                 | Ryż na ml 200 <b>mle</b>                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> 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.