

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Rolada z ind. piecz. konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob 60 soja rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 249,9g, w tym Cukry proste 59,2g, Błonnik 24,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Rolada z ind. piecz. konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2226kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 71,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 250,9g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 22,5g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja sopocka 30 soja roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Rolada z ind. piecz. konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr wanil. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 103,8g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 255,8g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 22,5g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	Kaszai kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Rolada z ind. piecz. konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 48,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,5g, Węglowodany 252,7g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 19,3g, Sól 5,7						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Rolada z ind. piecz. konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyt ser żółty 30 mle rukola 10
Wart odżyw. Energia 2226kcal, Białko 122,5g, Tłuszcze 77,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 237,5g, w tym Cukry proste 56,2g, Błonnik 23,9g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Rolada z ind. piecz. konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1872kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 202,3g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik22 g, Sól 5,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml200 glu psz mle
Wart odżyw. Energia 2052kcal, Białko 116,3g, Tłuszcze 113,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,5g, Węglowodany 137,3g, w tym Cukry proste 49g, Błonnik 7,3g, Sól 3,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko filet z indyka 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 187kcal, Białko 9,1g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 15,9g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 1,5g, Sól 1,2g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Biszkopty 30 mleko glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 31g, w tym Cukry proste 19,6g, Błonnik 0,6g, Sól 0,08g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 2.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 ser żółty 30 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bouef strogonoff duszony mleko glut psz seler kasza jęczm. pęczak na sypko 200 glut jęczm sałatka z ogórka kisz z olejem 130 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kielbasa szyn. 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 23374kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 89,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,1g, Węglowodany 272,4g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 35,4g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 257,9g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 31,2g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobnioma (P02)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 pomarańcza 100		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2226kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 254,8g, w tym Cukry proste 68,5g, Błonnik 29g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	jabłko got 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2171kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 272,3g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 26,9g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko got.1 szt jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 130 gorcz kompot wielooowoc b/c 250	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żył parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 112g, Tłuszcze 91,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 248,3g, w tym Cukry proste 61g, Błonnik 37,1g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 130 gorcz kompot wielooowoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130
Wart odżyw. Energia 1817kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 203g, w tym Cukry proste 57g, Błonnik 31,3g, Sól 5,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok warzyw 150 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2027kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 121,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,3g, Węglowodany 112,5g, w tym Cukry proste 36,7g, Błonnik 7,4g, Sól 5,2g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jajko got.50 jaja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 227kcal, Białko 9,3g, Tłuszcze 14g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 15,8g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 1,5g, Sól 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Jogurt owoc 150 mleko					
WWart odżyw. Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 3.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Kasza jagl na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c250 pasta z fasoli z majerankiem 50 jajko got 1 szt jaja sałata ziel. 20 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z lan. cias. 300 jaja glut psz seler Śledź marynowany w oleju z cebulką 100 ryba gorcz ziemniaki got 200 sałatka z jabłka i cebuli ze śmietaną 120 mleko jaja gor kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko rzodkiewka 30 roszponka 20	Mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2376kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 77,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 288,4g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 32,9g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z warzyw pieczonych 50 seler jajko got 1 szt jaja sałata ziel. 20 pomidor 80 banan 180		Koperkowa z lan. cias. 300 jaja glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko pomidor 80 roszponka 20	Mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 92,1g, Tłuszcze 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 263,6g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 24g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jajka got 70 jaja sałata zielona 20 banan 180		Koperkowa z lan. cias. 300 jaja glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 mleko	Mus owoc-warzyw. 100
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 80,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 263,3g, w tym Cukry proste 83,2g, Błonnik 23g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Kasza jagl na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c250 pasta z warzyw pieczonych 50 seler pasta z białka jaja got 1 szt jaja sałata zielona 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. cias. 300 jaja glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c250 pomidor b/sk 100 serek wiejski lekki 150 mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 63,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 252,4g, w tym Cukry proste 66,6g, Błonnik 21g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z warzyw pieczonych 50 seler jajko got 1 szt jaja sałata zielona 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz pasta z makreli 30 ryba	Koperkowa z lan. cias. 300 jaja glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko sałatka z pomidora z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 serek wiejski lekki 150 mleko	Grah 30 glut psz żyt tofu 30 soja roszpon20
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 233,6g, w tym Cukry proste 56,2g, Błonnik 26,1g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z warzyw pieczonych 50 seler jajko got 1 szt jaja sałata zielona 20		Koperkowa z lan. cias. 300 jaja glut psz seler Pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 mleko glut psz jaja seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z masłem 100 mleko sałatka z pomidora z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1889kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 205,9g, w tym Cukry proste 50,3g, Błonnik 23g, Sól 6,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion warzyw 200 seler	Zupa koperkowa zmiks z żółtkiem 300 glut psz jaja seler	budyń ml 150 mle glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. 300 seler glut psz mle	Mus owo-warz 100
Wart odżyw. Energia 2021kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 118,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,5g, Węglowodany 107,3g, w tym Cukry proste 40g, Błonnik 6,2g, Sól 3,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z tuńczy 30 ryba roszponka 10					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 210kcal, Białko 15,3g, Tłuszcze 9,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 1,6g, Sól 0,7g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Budyń ml 150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 93kcal, Białko 5,1g, Tłuszcze 3,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 10g, Błonnik 0g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 polędwica drob 30 soja mleko szpinak 20 papryka kons 50 gorcz mandarynka 120		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2262kcal, Białko 75,3g, Tłuszcze 68,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,3g, Węglowodany 300,7g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 23,5g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko pomidor 80 sał. lod 30 mandarynka 120		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2224kcal, Białko 74,5g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 270,5g, w tym Cukry proste 77,4g, Błonnik 21,9g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica drob 60 soja mleko sałata ziel.20	mandarynka 120	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2209kcal, Białko 68,4g, Tłuszcze 49,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 288,9g, w tym Cukry proste 86,1g, Błonnik 20,4g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko sałata ziel.20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Ryż z jabłkami i cynamonem 300 jogurt nat 150 mleko kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2172kcal, Białko 75g, Tłuszcze 38,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,2g, Węglowodany 290g, w tym Cukry proste 89,2g, Błonnik 19,9g, Sól 5,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natur. 150 mleko kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomidor. 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 51,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 269g, w tym Cukry proste 64,7g, Błonnik 31g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica drob 30 soja mleko sałata lodowa 30		Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 300 mleko glut psz seler Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem 300 jogurt natur. 150 mleko kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1809kcal, Białko 73,1g, Tłuszcze 45,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 232,7g, w tym Cukry proste 60,9g, Błonnik 27,6g, Sól 5,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Biszkopty 30 glut psz jaja mleko200 mle	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2020kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 121g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,3g, Węglowodany 115,7g, w tym Cukry proste 47,1g, Błonnik 8,4g, Sól 4,2g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sałata ziel.20					
Wart odżyw. Energia 188kcal, Białko 8,2g, Tłuszcze 10,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,2g, Węglowodany 15,3g, w tym Cukry proste 0,7g, Błonnik 1,5g, Sól 0,9g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Ciastka maśl. 30 mleko glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 31g, w tym Cukry proste 19,6g, Błonnik 0,g, Sól 0,08g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 6.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kielbasa biała parz. 100 soja chrzan ze śmiet 50 S02 ser żółty 30 soja kurczak got 30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy kiwi 100	Pomidor z ryżem 300 mle glut psz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekiń z. majonez.120 jaja mleko gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 połędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja papryka czerwona 50 sałata ziel .20	Owsianka owoc.100 glut ows mle
Wart odżyw.	Energia 2538kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 106,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,2g, Węglowodany 291,6g, w tym Cukry proste 93,4g, Błonnik 26,6g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko parówka wieprz 50 keczup 10 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzechy kiwi 100	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowoco 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 połędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Owsianka owoc.100 glut ows mle
Wart odżyw.	Energia 2371kcal, Białko 106,8g, Tłuszcze 90,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 273,4g, w tym Cukry proste 89g, Błonnik 23,3g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko parówka wieprz 50 keczup 10 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt	Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzech kiwi 100	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka siekana dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowoco 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja	Owsianka owoc.100 glut ows mle
Wart odżyw.	Energia 2366kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 89g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 268g, w tym Cukry proste 84,2g, Błonnik 22,3g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko twarożek 50 mleko kurczak got 60 soja sałata ziel 20 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt	Jabłko got 150 Ciasto świąt. 100 mleko glut psz jaja orzech	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz kompot wieloowoco 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2191kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 261,5g, w tym Cukry proste 78,3g, Błonnik 20,8g, Sól 5,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt parówka wieprz 50 keczup 10 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lod 30 Ciasto 50 mleko glut psz jaja orzechy	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Pomidor z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz surówka z kapusty perkiń z majonez.120 jaja mleko gorcz kompot wieloowocowy 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 30 soja sopocka 30 soja	Graham 30 glut psz żyt jajko 50 jaja sałata ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2317kcal, Białko 120,8g, Tłuszcze 90,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 256,5g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 28g, Sól 6,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żyt parówka wieprz 50 twarożek 50 mleko kurczak got 30 soja sałata lod 30 Ciasto 50 mleko glut psz jaja orzechy		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia duszona 100 glut psz surówka z kap pekińs z majonez.120 jaja mleko gorcz kompot wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 30 soja mleko sopocka 30 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1834kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 204,9g, w tym Cukry proste 60,3g, Błonnik 24,7g, Sól 5,8g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Jogurt nat 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus owoc -warz.100
Wart odżyw.	Energia 2043kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 109,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,6g, Węglowodany 121,3g, w tym Cukry proste 43,8g, Błonnik 7,4g, Sól 3,6g					
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko filet z ind 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 186kcal, Białko 9,1g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 15,9g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 1,5g, Sól 1,2g					
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Jogurt owoc 150 mleko					
Wart odżyw.	Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

JADŁOSPIS na dzień 7.04.2026r.

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 8.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj ze szczyp 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 glut psz kasza gryczana na sypko 200 sałatka z buraka i cebuli 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 rukola 20	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2368kcal, Białko 92,1g, Tłuszcze 101,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,4g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 62,2g, Błonnik 33,2g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jecz. na sypko 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 soja filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata ziel. 20	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 89,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 261,5g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 29g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja sałata ziel. 20 jabłko got 150		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jecz. na sypko 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	kefir nat 200 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2277kcal, Białko 98g, Tłuszcze 89,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 261,4g, w tym Cukry proste 68,2g, Błonnik 27,4g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka jaja 50 jaja szynka kons 30 soja sałata ziel. 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jecz. na sypko 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 263,5g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 25,7g, Sól 5,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędwica dr 30 soja mleko	Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jecz. na sypko 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz sałata ziel z olejem 20 woda z cytryną 250	kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 83,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 241,7g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 35,2g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj 50 jaja szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 glut psz mleko seler kasza jecz. na sypko 200 glut jęczm buraczki oprósz. 100 glut psz sałata ziel z olejem 20 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1836kcal, Białko 88,8g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 200g, w tym Cukry proste 46,5g, Błonnik 31g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Galaretki owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	kefir nat 200 mle
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 120g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,5g, Węglowodany 108,6g, w tym Cukry proste 42,1g, Błonnik 7g, Sól 4,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel. 150					
Wart odżyw. Energia 182kcal, Białko 8,5g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 16,2g, w tym Cukry proste 1g, Błonnik 1,5g, Sól 1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Galaretki owoc 150					
Wart odżyw. Energia 73kcal, Białko 2,6g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 14,3g, w tym Cukry proste 14,4g, Błonnik 0g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

JADŁOSPIS na dzień 9.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja pomidor 80 rozspanka 20 pomarańcza 100		Grysikowa 300 glut psz seler Kotlet pożarski z kurczaka smażony 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2355kcal, Białko 117,8g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 256,8g, w tym Cukry proste 62,6g, Błonnik 25,6g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja pomidor 80 rozspanka 20 pomarańcza 100		Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko pomidor 80 sałata lodowa 30	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2288kcal, Białko 113,4g, Tłuszcze 84,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 251,6g, w tym Cukry proste 61,8g, Błonnik 21,5g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja rozspanka 20 pomarańcza 100		Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 twarożek z koper. 100 mleko	Kisiel inst. 150
Wart odżyw. Energia 2248kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 83,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 2633g, w tym Cukry proste 64,2g, Błonnik 20,4g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja rozspanka 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Kisiel inst. 150
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 265g, w tym Cukry proste 70,7g, Błonnik 20,9g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja rozspanka 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko got 50 jaja	Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot wielooowoc b/c 250	sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	Graha 30 glut psz żyt polęd dr 30 soja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2212kcal, Białko 122,3g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 236,9g, w tym Cukry proste 55,5g, Błonnik 24,6g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt galantyna z ind. 50 soja sopocka 30 soja rozspanka 20		Grysikowa 300 glut psz seler Potrawka drobiowa 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot wielooowoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera i tuńczyka 100 ryba mleko	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1887kcal, Białko 105,9g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 204,8g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 21,1g, Sól 5,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2049kcal, Białko 114,9g, Tłuszcze 123,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 110,2g, w tym Cukry proste 33,6g, Błonnik 8,6g, Sól 5g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jajko got 50 jaja rozspanka 10					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 282kcal, Białko 9,6g, Tłuszcze 20g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 1,6g, Błonnik 0,4g, Sól 1,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Budyń ml 150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 93kcal, Białko 5,1g, Tłuszcze 3,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 11g w tym Cukry proste 10g, Błonnik 0g, Sól 0g						
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.						

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.04.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Kasza jęczm na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z ciecierzycy 50 indyk got 30 soja ogórek kons 50 gorcz roszponka 10 banan 180		Pieczarkowa z łazankami glut psz seler mleko Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb sion/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2422kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 282,6g, w tym Cukry proste 93,5g, Błonnik 32g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja roszponka 10 pomidor banan 180		Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2272kcal, Białko 99g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 269g, w tym Cukry proste 92,8g, Błonnik 28,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Kasza jęczm 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja roszponka 10 banan 180		Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat 150 mle + dżemik 25
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 99g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 279,5g, w tym Cukry proste 104,5g, Błonnik 30g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 56,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 262,3g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 25g, Sól 6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt nat 150 mle	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt pasta z kurcz z jarz 50 sel
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 116,4g, Tłuszcze 73,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 236,4g, w tym Cukry proste 60-,4g, Błonnik 28,1g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z wędliny 30 soja mleko indyk got 30 soja roszponka 10		Makaronowa glut psz seler mleko Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 1818kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 58g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 205,4g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 24,6g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jecz m na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut jęcz	Bulion mięs. 200 seler	Makaronowa 300 zmiks z mięsem i żółt. 300 glut psz jaja seler mleko	Jogurt nat 150 mle	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2057kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 123,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48g, Węglowodany 118,4g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 9g, Sól 3,5g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 213kcal, Białko 11,6g, Tłuszcze 10,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 16,9g, w tym Cukry proste 2,3g, Błonnik 1,5g, Sól 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja orze herbata owoc 250					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 196kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,9g, Węglowodany 29g, w tym Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.