

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 8.09.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                               | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                    | II ŚN.                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                            | PODW.                          | KOLACJA                                                                                                                                                                       | II KOL                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                     | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z<br>tuńczyka ze szczyp.50 <b>ryba</b> polędwica<br>dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20 papryka<br>czerw 50 kiwi 100 |                                                                                              | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz seler</b><br>udko z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got.200 sałatka<br>z buraka i ceb.z olejem 120 woda z cytryną 250                                |                                | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szynka kons 60 <b>soja</b> pasta z<br>grozszku ziel 50 pomidor 80 | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 103,5g, Tłuszcz 89,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 246,8g, w tym Cukry proste 56,6g, Błonnik 25,4g, Sód 2,4g |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                   | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi<br>100              |                                                                                              | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz 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 b/c 250<br>szynka kons 60 <b>soja</b> pasta<br>warzywna 50 pomidor 80                                          | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 103g, Tłuszcz 88,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 237,7g, w tym Cukry proste 55,9g, Błonnik 22,2g, Sód 2,2g   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 jajko 50 <b>jaja</b> polędwica<br>dr 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20                                                                       | Kiwi 100                                                                                     | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz 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 b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka kons<br>60 <b>soja</b>                                                       | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b> +<br>dżem 25                                        |
| Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 95,2g, Tłuszcz 88,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 240,2g, w tym Cukry proste 62,4g, Błonnik 20,7g, Sód 1,7g    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa)<br>(D05)                                                                                                  | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¾ 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z tuńczyka<br>z koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> sałata ziel 20                                    | Jabłko got 150                                                                               | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz 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> masło¾<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka kons<br>60 <b>soja</b>                                                      | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                     |
| Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 103,2g, Tłuszcz 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,3g, Węglowodany 240,5g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 20,1g, Sód 1,9g   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                  | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¾ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz 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>ziel 50 tofu 30<br><b>soja</b>             | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz 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>masło¾ 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 |
| Wart odżyw. Energia 2225kcal, Białko 113,3g, Tłuszcz 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 233,4g, w tym Cukry proste 61,6g, Błonnik 29,5g, Sód 3g   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03)                                                                                                        | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło¾ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> papryka czerw 50                                  |                                                                                              | Rosół z makaronem 300 <b>glut psz 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 żył</b><br>masło¾ 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>                                                     |
| Wart odżyw. Energia 1977kcal, Białko 95,1g, Tłuszcz 74,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 206,2g, w tym Cukry proste 60g, Błonnik 26g, Sód 2,2g      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Dieta płynna<br>wzmocniona (D12)                                                                                                                                    | Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut ows mleko jaja</b>                                                                                                                                                                                  | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                             | rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz</b><br><b>jaja seler</b>                                                                                                                                                         | Mus owoc –<br>warzyw 100       | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                   | Jogurt nat<br>150 <b>mle</b>                                                          |
| Wart odżyw. Energia 1946kcal, Białko 102g, Tłuszcz 105,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 107,9g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 12g, Sód 0,4g    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Wart odżyw. Energia 268kcal, Białko 8,8g, Tłuszcz 18,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,6g, Węglowodany 14,7g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,60g, Sód 0,1g       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus owoc-warzyw. 100 <b>seler</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| Wart odżyw. Energia 50kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                       |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 9.09.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                               | II ŚN.                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                        | PODW.                                                       | KOLACJA                                                                                                                                                           | II KOL                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                             | Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mle</b> herbata b/c 250 jajecznicza<br>na parze ze szczyp 70 <b>jaja</b> sop 30 <b>soja</b><br>sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150 |                                                                                              | Selerowa krem z grzankami 300 <b>glut psz</b><br><b>mleko seler</b><br>Zraz z indyka dusz. w sosie pomid. 110/100<br><b>glut psz jaja mle</b> ziemni got 200 surów z białej<br>kapusty z olejem 120 kompot wieloowoc. 250                                    |                                                             | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szynka drob 60 <b>soja</b> rzodkiewka<br>30 rukola 10 | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2380kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 91,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 277,9g, w tym Cukry proste 65,8g, Błonnik 26,8g, Sód 2,9g |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                           | Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 jajecznicza na parze 70<br><b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata lod. 30<br>pomidor 80 jabłko 150                      |                                                                                              | Selerowa krem z grzankami 300 <b>glut psz</b><br><b>mleko seler</b><br>Zraz z indyka dusz.w sosie pomid. 110/100 <b>glut</b><br><b>psz jaja mle</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z<br>olej.100 kompot wieloowoc. 250                                      |                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szynka drob 60 <b>soja</b> pomidor 80<br>roszponka 10                                    | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2303kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 88,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 265,4g, w tym Cukry proste 64,1g, Błonnik 22,7g, Sód 2,8g |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                        | Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 jajecznicza na parze 70<br><b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 10                                                      | jabłko got 150                                                                               | Selerowa krem z grzankami 300 <b>glut psz</b><br><b>mleko seler</b><br>Zraz z indyka dusz. w sosie pomid. 110/100<br><b>glut psz jaja mle</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250                                            |                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka drob<br>60 <b>soja</b>                                           | Skyr<br>wanil. 150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2312kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 88,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 274,5g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 20,5g, Sód 2,7g    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa)<br>(D05)                                                                                                          | Płatki kukur.na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z białka jaj<br>50 <b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszonek 10                        | Jabłko got 150                                                                               | Selerowa krem z grzankami 300 <b>glut psz</b><br><b>mleko seler</b><br>Zraz z indyka dusz.w sosie pomid. 110/100 <b>glut</b><br><b>psz jaja mle</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z<br>olej.100 kompot wieloowoc. 250                                      |                                                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub><br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka drob<br>60 <b>soja</b>               | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2198kcal, Białko 104g, Tłuszcze 65,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 268g, w tym Cukry proste 62,9g, Błonnik 18,1g, Sód 2,8g     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/PIK)                                                                                                          | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> jajecznicza na parze<br>ze szczyp 70 <b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b><br>sałata lod 30  | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>ziel 50 filet z ind<br>30 <b>soja</b>      | Selerowa krem z grzankami 300 <b>glut psz</b><br><b>mleko seler</b><br>Zraz z indyka dusz.w sosie pomid. 110/100 <b>glut</b><br><b>psz jaja mle</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z<br>olej.100 sur. z białej kapus. z olejem 120<br>kompot wieloowoc. 250 | Skyr nat 150<br><b>mleko</b>                                | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka drob 60<br><b>soja</b>                                 | Graham30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> ser<br>żółty 30<br><b>mle</b> rukola<br>10 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2279kcal, Białko 115,6g, Tłuszcze 93,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 247,8g, w tym Cukry proste 61,1g, Błonnik 27,9g, Sód 3,2g |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03)                                                                                                                | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 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  |                                                                                              | Selerowa krem z grzank 300 <b>glut psz ml seler</b><br>Zraz z indyka dusz. w sosie pomid. 110/100<br><b>glut psz jaja mle</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn z olej.100 sur. z białej kapus. z olejem<br>120 kompot wieloowoc. 250                       |                                                             | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 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 2019kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 85,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 217,8g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 23,4g, Sód 2,9g |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| Dieta płynna<br>wzmocniona (D12)                                                                                                                                            | Płatki kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>mleko jaja</b>                                                                                                                                                                 | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                             | Zupa selerowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300<br><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</b><br><b>psz mle</b>                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2060kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 97,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 158,2g, w tym Cukry proste 45,2g, Błonnik 9g, Sód 0,8g    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> roszonek 10 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 183kcal, Białko 8,6g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,3g, Sód 0,2g         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         | Biszkopty 30 <b>mleko glut psz jaja orze</b> mleko 200 <b>mleko</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> 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, Sód 0,06g       |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 10.09.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                 | II ŚN.                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                        | PODW.                          | KOLACJA                                                                                                                                                                                   | II KOL                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                             | 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 b/c 250 ser<br>żółty 30 <b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b><br>pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia<br>120 |                                                                                            | grochowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Bouet strogonoff z wieprz. duszony 180 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm. na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jęczm</b> sałatka szwedzka z olejem 100 <b>gorcz</b><br>herbata owoc 250                                      |                                | Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>kiełbasa szyn. 60 <b>soja</b> papryka<br>kons 50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30 | Jabłko<br>piecz 150                                                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2413kcal, Białko 102g, Tłuszcze 101,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 277,9g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 35,7g, Sód 2,8g  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                           | zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 twarówek 80 <b>mleko</b><br>kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>ziel 20 brzoskwinia 120                  |                                                                                            | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jęczm</b> marchew dusz 100 <b>glut psz</b> herbata<br>owoc 250                                           |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szynka biała 60 <b>soja</b> pomidor<br>80 sałata lod. 30                                                         | Jabłko<br>piecz 150                                                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2296kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 259,7g, w tym Cukry proste 55,6g, Błonnik 34,4g, Sód 2,8g   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona (P02/1)                                                                                                                           | zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 twarówek 80 <b>mleko</b><br>kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                    | brzoskwinia 120                                                                            | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100<br><b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko<br>200 <b>glut jęczm</b> marchew dusz 100 <b>glut psz</b><br>herbata owoc 250                                                 |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka biała<br>60 <b>soja</b>                                                                  | Jabłko<br>piecz 150                                                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2268kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 256,7g, w tym Cukry proste 53,1g, Błonnik 28,5g, Sód 2,7g |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                               | zacierka na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herbata b/c250 twarówek 80<br><b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                             | arbuz 150                                                                                  | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jęczm</b> marchew dusz 100 <b>glut psz</b> herbata<br>owoc 250                                           |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka biała<br>60 <b>soja</b>                                                                 | Jabłko<br>piecz 150                                                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2208kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 67,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 263,6g, w tym Cukry proste 66,1g, Błonnik 25,2g, Sód 2,7g |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P)                                                                                                            | 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 jęcz żyt</b> twarówek 80 <b>mleko</b><br>kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                  | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>ziel 50 jajko got<br>50 <b>jaja</b>      | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jęczm</b> marchew dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka<br>szwedz. z olejem 100 <b>gorcz</b> herbata owoc 250 | Sok warzyw<br>150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka biała 60<br><b>soja</b>                                                                                   | Graham30<br><b>glut psz</b><br><b>żyty</b> parów<br>50 <b>soja</b><br><b>glut psz</b><br>sał.lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2237kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 85,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 252,2g, w tym Cukry proste 58,5g, Błonnik 38,4g, Sód 3,2g |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów (D03)                                                                                                                   | 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 jęcz żyt</b> twarówek 80<br><b>mleko</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                               |                                                                                            | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jęczm</b> marchew dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka<br>szwedz. z olejem 100 <b>gorcz</b> herbata owoc 250 |                                | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka biała 60<br><b>soja</b>                                                                      | Sok<br>warzyw<br>150 <b>seler</b>                                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1906kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 219,1g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 34,7g, Sód 2,8g    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Dieta płynna<br>wzmocniona (D12)                                                                                                                                            | zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut mleko jajko</b>                                                                                                                                                            | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                           | Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem<br>300 <b>glut psz jajko seler</b>                                                                                                                                                                                                | Sok warzyw<br>150 <b>seler</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                               | Ryż na ml<br>200 <b>mle</b>                                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2013kcal, Białko 121,5g, Tłuszcze 112,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,8g, Węglowodany 121,4g, w tym Cukry proste 37,1g, Błonnik 8g, Sód 1,8g   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jajko got 50 <b>jaja</b> sałata ziel 20 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 226kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 19g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt owoc 150 <b>mleko</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

**SP ZOZ Oława**
**JADŁOSPIS na dzień 11.09.2026r.**

| DIETA                                                                                                                                                                | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                  | II ŚN.                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                    | PODW.                             | KOLACJA                                                                                                                                                         | II KOL                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                      | Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz<br>Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt<br>masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z<br>fasoli 50 filet z ind 30 soja papryka kons<br>50 gorcz sałata lodowa 30 banan 180 |                                                                | Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mle<br>Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki<br>got. 200 surówka z pora i jabłka z majon. 120<br>mleko jaja gorcz kompot wieloowocowy 250 |                                   | Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30<br>glut psz żyt jęcz soja masło 15<br>mleko herbata b/c 250 szynka<br>kons. 60 soja sałata ziel.20<br>marchew tarta z olejem 30 | Sok pomid<br>150                                                |
| Wart odżyw. Energia 2376kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 73,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 102,5g, Błonnik 34,4g, Sód 2,9g |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                    | Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz<br>Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko<br>herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja<br>filet z ind 30 soja pomidor 80 sałata<br>lodowa 30 banan 180                    |                                                                | Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mle<br>Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz<br>seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z<br>olejem 10 kompot wieloowocowy 250             |                                   | Bułka psz.80 glut psz masło 15<br>mleko herbata b/c 250 szynka<br>kons. 60 soja sałata ziel 20<br>marchew tarta z olejem 30                                     | Sok pomid<br>150                                                |
| Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 77,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 270,4g, w tym Cukry proste 103,5g, Błonnik 27,8g, Sód 2,7g |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona (P02/1)                                                                                                                    | Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz<br>Bułka 80 glut psz masło 15 mleko<br>herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja<br>filet z ind 30 soja sałata ziel 20                                                  | banan 180                                                      | Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mle<br>Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz<br>seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z<br>olejem 10 kompot wieloowocowy 250             |                                   | Bułka psz.80 glut psz masło 15<br>mleko herbata b/c 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons. 60 soja                                                                | Kisiel<br>błysk. 150                                            |
| Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 110,4g, Błonnik 25,3g, Sód 2,6g     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                        | Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz<br>Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko<br>herbata b/c 250 filet z ind 60 soja sałata<br>ziel 20                                                                    | Jabłko got 150                                                 | Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mle<br>Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz<br>seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z<br>olejem 10 kompot wieloowocowy 250             |                                   | Bułka psz.80 glut psz masło¾<br>10 mleko herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka kons.<br>60 soja                                                            | Kisiel<br>błysk. 150                                            |
| Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 84,4g, Tłuszcze 50,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 266,3g, w tym Cukry proste 94,5g, Błonnik 24,3g, Sód 2,7g    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P)                                                                                                     | Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10<br>mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br>mleko glut jęcz żyt parówka wieprz 50<br>soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30                                               | Graham 30 glut<br>psz żyt ogórek<br>ziel 50 sopocka<br>30 soja | Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mle<br>Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz<br>seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z<br>olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250         | Sok pomid<br>150                  | Graham 60 glut psz żyt masło¾<br>10 herbata b/c 250 pomidor 80<br>szynka kons. 60 soja                                                                          | Graha 30<br>glut psz<br>żyt szynk<br>dr 30 soja<br>sał. ziel 20 |
| Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 247,3g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 35,2g, Sód 3,1g    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów (D03)                                                                                                            | Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10<br>mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br>mleko glut jęcz żyt parówka wieprz 50<br>soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30                                               |                                                                | Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mle<br>Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz<br>seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z<br>olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250         |                                   | Graham 60 glut psz żyt masło¾<br>10 mleko pomidor 80 herbata<br>b/c 250 szynka kons. 60 soja                                                                    | Sok pomid<br>150                                                |
| Wart odżyw. Energia 1874kcal, Białko 82g, Tłuszcze 58,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 211,6g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 27,5g, Sód 2.8g    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Dieta płynna<br>wzmocniona (D12)                                                                                                                                     | Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 mleko glut jęcz jaja                                                                                                                                   | Bulion mięs.<br>200 seler                                      | Pomidorowa z makaronem 300 zmiks.z mięsem<br>i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko                                                                                                    | budyń ml 150<br>mleko glut<br>psz | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 seler glut psz                                                                                                            | Sok pomid<br>150                                                |
| Wart odżyw. Energia 2050kcal, Białko 108,5g, Tłuszcze 106g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 55,7g, Błonnik 6,3g, Sód 1,3g   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S) Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Wart odżyw. Energia 187kcal, Białko 7,6g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 18,5g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P) Budyń ml 150 mleko glut psz                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| Wart odżyw. Energia 147kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 23,1g, w tym Cukry proste 21,1g, Błonnik 0g, Sód 0,02g           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                 |

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**JADŁOSPIS na dzień 12.09.2026r.**

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**JADŁOSPIS na dzień 13.09.2026r.**

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

| DIETA                                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                             | II ŚN.                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                       | PODW.                               | KOLACJA                                                                                                                                                                              | II KOL                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                              | Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z<br>makreli ze szczyp.50 <b>ryba</b> szynka<br>kons 30 <b>soja</b> rukola 10 papryka kons 50<br><b>gorcz</b> kiwi 100 |                                                                                      | Barszcz czerw.z fasolą 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Naleśniki z serem 300 ( 2 szt) i cukrem pudrem<br>smażone <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b><br>jabłko 150 kompot wieloowocowy 250 |                                     | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z<br>indyka pieczony 60 <b>soja</b><br>rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 | Mus<br>owoc-<br>warzywny<br>100                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2406kcal, Białko 103g, Tłuszcze 81,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 307,4g, w tym Cukry proste 93,8g, Błonnik 28,3g, Sód 2,7g    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                            | Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b><br>pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100                                 |                                                                                      | Barszcz czerw. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) <b>mleko</b><br><b>glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150<br>kompot wieloowocowy 250                     |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet<br>z indyka pieczony 60 <b>soja</b><br>pomidor 80 sałata lodowa 30                                       | Mus<br>owoc-<br>warzywny<br>100                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2286kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 51g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 342,4g, w tym Cukry proste 112,5g, Błonnik 27,3g, Sól 7g     |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona (P02/1)                                                                                                                            | Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 szynka kons 60 <b>soja</b><br>roszpon. 10                                                                                                     | kiwi 100                                                                             | Barszcz czerw 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) <b>mleko</b><br><b>glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko got. 150<br>kompot wieloowocowy 250                 |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 filet z indyka<br>pieczony 60 <b>soja</b>                                                  | Mus<br>owoc-<br>warzywny<br>100                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2267kcal, Białko 97g, Tłuszcze 50,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 340,5g, w tym Cukry proste 110g, Błonnik 24,9g, Sól 7,1g      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                                | Kasza jagl. na ml 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło $\frac{3}{4}$ 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z tuńczyka<br>z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b><br>roszonek 10                                       | Jabłko got 150                                                                       | Barszcz czerw. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) <b>mleko</b><br><b>glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150<br>kompot wieloowocowy 250                     |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło $\frac{3}{4}$<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 filet z indyka<br>pieczony 60 <b>soja</b>                                    | Kisiel<br>błysk. 150                                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2230kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 37,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,6g, Węglowodany 352,4g, w tym Cukry proste 117,1g, Błonnik 23,9g, Sól 7,1g |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P)                                                                                                             | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło $\frac{3}{4}$ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b><br>roszonek 20                                 | Grah 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>ziel 50 galant.<br>dr 30 <b>soja</b> | Barszcz czerw. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) <b>mleko</b><br><b>glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150<br>kompot wieloowocowy 250                     | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło $\frac{3}{4}$ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 filet z indyka<br>pieczony 60 <b>soja</b>                                                      | Graha 30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> szyn<br>got 30 <b>soj</b><br>sał.lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2199kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 43,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 285,3g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 37g, Sól 7,7g    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów (D03)                                                                                                                    | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło $\frac{3}{4}$ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> pasta z tuńczyka z<br>koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b><br>roszonek 10                                 |                                                                                      | Barszcz czerw. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) <b>mleko</b><br><b>glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150<br>kompot wieloowocowy 250                     |                                     | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło $\frac{3}{4}$ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 filet z indyka<br>pieczony 60 <b>soja</b>                                         | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1848kcal, Białko 91g, Tłuszcze 36,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 29,3g, Sól 7g       |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| Dieta płynna<br>wzmocniona (D12)                                                                                                                                             | Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>mleko jaja</b>                                                                                                                                                                                  | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                     | Barszcz czerw zmiks z mięsem i żółtkiem 300<br><b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                   | Kefir nat 200<br><b>mleko</b>       | Zupa makaronowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                         | Mus warz-<br>owoc 100                                                             |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2100kcal, Białko 104,8g, Tłuszcze 133,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 35,8g, Błonnik 11,2g, Sól 3,6g |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S) Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> galantyna dr 30 <b>soja</b> roszonek 10                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 180kcal, Białko 8,6g, Tłuszcze 8,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 14,3g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,3g, Sód 0,3g          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P) Deser z jogurtu nar/ i galaretki 150 <b>mleko</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g, Sód 0g              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 15.09.2026r.

| DIETA                                                                                                                             | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                   | II ŚN.                                                                    | OBIAD                                                                                                                                                                                     | PODW.                          | KOLACJA                                                                                                                                                  | II KOL                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                   | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z jaj ze szczyp. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> pomidor 80 szpinak 10 arbuz 150 |                                                                           | Ogórkowa z ryżem 300 <b>seler glut psz mleko</b><br>Rolada z indyka pieczona konwek. <b>110 glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka z groszkiem 120 <b>glut psz</b> napój owoc 250 |                                | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b> papryka czerw 50 rozszponka 10 | Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 2333kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 76,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 282,2g, w tym Cukry proste 65,9g, Błonnik 25,9g, Sól 7,2g                                                                                     |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                 | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150                        |                                                                           | Ryżowa 300<br>Rolada z indyka pieczona konwek. <b>110 glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                              |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b> pomidor 80 rozszponka 10                                       | Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 2279kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 69,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 291g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 22,8g, Sól 7g                                                                                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)                                                                                       | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędw. drob 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20                                                   | arbuz 150                                                                 | Ryżowa 300<br>Rolada z indyka pieczona konwek. <b>110 glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                               |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>                                               | Jogurt natur. 150 <b>mleko</b> + dżem 25                        |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 2294kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 299g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 20,1g, Sól 7g                                                                                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)                                                                                           | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> polędw dr 30 <b>soja mle</b> sałata ziel20                                               | Jabłko got 150                                                            | Ryżowa 300<br>Rolada z indyka pieczona konwek. <b>110 glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                               |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>                                              | Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 2176kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 269,9g, w tym Cukry proste 78,4g, Błonnik 19,6g, Sód 2,7g                                                                                     |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)                                                                           | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj ze szczyp. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20                                         | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek ziel 50 serek wiej. 150 <b>mleko</b> | Ryżowa 300<br>Rolada z indyka pieczona konwek. <b>110 glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 <b>glut psz</b> sał.lod z olejem 50 napój owoc 250                          | Jogurt natur. 150 <b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>                                                                | Graha 30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soj</b> rozszpon10 |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 2210kcal, Białko 115,9g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 68,5g, Błonnik 27,4g, Sód 3,1g                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)                                                                               | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj ze szczyp. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja mle</b> sałata ziel 20                                         |                                                                           | Ryżowa 300<br>Rolada z indyka pieczona konwek. <b>110 glut psz jaja</b> ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 <b>glut psz</b> sał.lod z olejem 50 napój owoc 250                          |                                | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 <b>soja</b>                                                   | Jogurt natur. 150 <b>mleko</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 1963kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 218,8g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 25g, Sód 2,8g                                                                                       |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| Dieta płynna wzmocniona (D12)                                                                                                     | Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                                    | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                             | Ryżowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>jaja mleko glut psz seler</b>                                                                                                                 | kisiel owoc 150                | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz mle</b>                                                                                             | Jogurt nat 150 <b>mle</b>                                       |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 2011kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,7g, Węglowodany 125,4g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 6,5g, Sód 0,5g                                                                                       |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S) Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> serek wiej. 150 <b>mleko</b> sałata ziel 20 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 272kcal, Białko 19g, Tłuszcze 13,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.8,6g, Węglowodany 22,1g, w tym Cukry proste 3,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g                                                                                            |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P) Ciastka maśl 30 <b>mleko glut psz jaja orze</b> soczek z rurką 1 szt  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                                                                                | Energia 232kcal, Białko 2,8g, Tłuszcze 6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 41,2g, w tym Cukry proste 26,9g, Błonnik 0g, Sód 0g                                                                                                   |                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                          |                                                                 |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

| DIETA                                                                                                                                                                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                   | II ŚN.                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                     | PODW.                               | KOLACJA                                                                                                                                                             | II KOL                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                            | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 serek<br>wiejski lekki 150 <b>mleko</b> parówka dr. 50<br><b>soja</b> keczup 10 rzodkiewka 30 sałata<br>lodowa 30 jabłko 150 |                                                                                  | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 ćwikła<br>z chrzanem 120 <b>SO2</b> kompot wieloowocowy<br>250                         |                                     | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żył jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szynka drob. 60 <b>soja</b> ogórek<br>ziel.50 rukola 10 | Kisiel<br>błysk. 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2328kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 289,7g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 29,4g, Sód 2,6g |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                          | Owsianka 300 na ml <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150<br><b>mleko</b> parówka dr. 50 <b>soja</b> keczup 10<br>pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150                    |                                                                                  | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> kompot<br>wieloowocowy 250                        |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br><b>soja</b> szynka drob. 60 <b>soja</b><br>pomidor 80 sałata ziel 20                       | Kisiel<br>błysk. 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2307kcal, Białko 102,3g, Tłuszcz 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 283,7g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 25,4g, Sód 2,6g   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobiona (P02/1)                                                                                                                           | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150<br><b>mleko</b> parówka dr. 50 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                                          | jabłko got.150                                                                   | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka siekana dusz. w sosie<br>koper.150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki<br>got 200 buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> kompot<br>wieloowocowy 250                |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka drob.<br>60 <b>soja</b>                                            | Kisiel<br>błysk. 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2287kcal, Białko 101,3g, Tłuszcz 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 278,9g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 24,2g, Sód 2,5g     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                              | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło $\frac{3}{4}$ 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 serek wiejski<br>lekki 150 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b><br>sałata ziel 20                                        | Jabłko got 150                                                                   | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> kompot<br>wieloowocowy b/c 250                    |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło $\frac{3}{4}$<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka drob.<br>60 <b>soja</b>                              | Kisiel<br>błysk. 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2191kcal, Białko 100,4g, Tłuszcz 59,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 281,6g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 22,4g, Sód 2,5g |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P)                                                                                                           | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło $\frac{3}{4}$ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> serek wiejski lekki<br>150 <b>mleko</b> parówka dr. 50 <b>soja</b> sałata<br>lodowa 30                                      | Graham 30 <b>glut<br/>psz żył</b> ogórek<br>ziel 50 szynka<br>got 30 <b>soja</b> | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> rukola z olejem 10<br>kompot wieloowocowy b/c 250 | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło $\frac{3}{4}$ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka drob. 60<br><b>soja</b>                                                | Graham30<br><b>glut psz<br/>żył</b> sopoc<br>30 <b>soja</b><br>sał.ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2205kcal, Białko 113g, Tłuszcz 72,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 63,5g, Błonnik 31,9g, Sód 3,1g   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów (D03)                                                                                                                  | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło $\frac{3}{4}$ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> serek wiejski lekki<br>150 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata<br>lodowa 30                                      |                                                                                  | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki opr. 100 <b>glut psz</b> rukola z olejem<br>kompot wieloowocowy 250        |                                     | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło $\frac{3}{4}$ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka drob. 60<br><b>soja</b>                                   | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1895kcal, Białko 94,8g, Tłuszcz 62,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 220g, w tym Cukry proste 60,6g, Błonnik 27,9g, Sód 2,7g    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| Dieta płynna<br>wzmocniona (D12)                                                                                                                                           | Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>mleko jaja glut ows</b>                                                                                                                                                                                 | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                 | Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300<br><b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                                | Mus owoc-<br>warzyw. 100            | Zupa grysikowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                         | Sok warz<br>150 <b>seler</b>                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2004kcal, Białko 99,6g, Tłuszcz 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 118,5g, w tym Cukry proste 41,3g, Błonnik 14,5g, Sód 0,8g  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S) Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 176kcal, Białko 7,9g, Tłuszcz 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P) Mus warzyw-owoc.100                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 75kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                            |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 17.09.2026r.

PODSTAWOWA  
(D01) (C01) (P01)

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                 | II ŚN.                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                  | PODW.                                         | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                    | II KOL                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             | makaron na ml 300 <b>mle glut psz</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta<br>z tuńczyka 50 <b>ryba</b> kurczak got 30<br><b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20<br>brzoskwinia 120 |                                                                                | Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki<br>wieprz. duszone w sosie 80/100 <b>mleko glut<br/>psz seler</b> kasza jęczm. pęczak na sypko 200<br><b>glut jęczm</b> sałatka z ogórka kisz z olejem 120<br><b>gorcz</b> herbata owoc 250                            |                                               | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>kiełbasa krakow. 30 <b>soja</b> ser<br>biały kraj 80 <b>mle</b> papryka kons<br>50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30 | Jabłko<br>piecz 150                                                                    |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2431kcal, Białko 117,9g, Tłuszcze 92,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 282,8g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 26,2g, Sód 3g   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                           | makaron na ml 300 <b>mle glut psz</b> bułka<br>psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50<br><b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pomidor 80<br>sałata ziel 20 brzoskwinia 120                 |                                                                                | Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab.<br>duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b><br>kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia<br>dusz 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250                                                        |                                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szynka got 30 <b>soja</b> ser biały<br>kroj 80 <b>mle</b> pomidor 80 sałata<br>lod. 30                                                            | Jabłko<br>piecz 150                                                                    |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2293kcal, Białko 125,2g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 29g, Sód 2,7g     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobiona (P02/1)                                                                                                                            | makaron na ml 300 <b>mle glut psz</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50<br><b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                   | brzoskwinia 120                                                                | Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab.<br>siekanie duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut<br/>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut<br/>jęczm</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> herbata owoc<br>250                                          |                                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka got 30<br><b>soja</b> ser biały kraj 80 <b>mle</b>                                                                        | Jabłko<br>piecz 150                                                                    |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2250kcal, Białko 125,1g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 245,6g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 28,6g, Sód 2,7g   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                               | makaron na ml 300 <b>mle glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z<br>tuńczyka 50 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b><br>sałata ziel 20 Jabłko got 150                            |                                                                                | Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab.<br>duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b><br>kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia<br>dusz 100 <b>glut psz</b> herbata owoc 250                                                        |                                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 szynka got 30<br><b>soja</b> ser biały kraj 80 <b>mle</b>                                                                       | Jabłko<br>piecz 150                                                                    |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2176kcal, Białko 124,3g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 242,8g, w tym Cukry proste 59,1g, Błonnik 26,4g, Sód 2,8g |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P)                                                                                                            | 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 jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka<br>50 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel                                              | Graham 30 <b>glut<br/>psz żyt</b> ogórek<br>ziel 50 jajko 1 szt<br><b>jaja</b> | Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab.<br>duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b><br>kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia<br>dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z<br>olejem 120 <b>gorcz</b> herbata owoc b/c 250 | Sur. z<br>marchwi i<br>jabłka z<br>olejem 130 | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka got 30 <b>soja</b><br>ser biały kraj 80 <b>mle</b>                                                                                         | Graham30<br><b>glut psz<br/>żył</b> parów<br>50 <b>soja<br/>glut psz</b><br>sał.lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2278kcal, Białko 130,4g, Tłuszcze 96,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 244,3g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 29,2g, Sód 3,3g   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów (D03)                                                                                                                   | 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> pasta z tuńczyka<br>50 <b>ryba</b> kurczak got 30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                        |                                                                                | Solferino 300 <b>mleko glut psz seler</b> Bitki schab.<br>duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b><br>kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jęczm</b> cukinia<br>dusz 100 <b>glut psz</b> sałatka z ogórka kisz z<br>olejem 120 <b>gorcz</b> herbata owoc b/c 250 |                                               | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka got 30<br><b>soja</b> ser biały kraj 80 <b>mle</b>                                                                            | Sur. z<br>marchwi i<br>jabłka z<br>olejem<br>130                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2145kcal, Białko 117,9g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 221,4g, w tym Cukry proste 62,3g, Błonnik 26,4g, Sód 2,8g |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |
| Dieta płynna                                                                                                                                                                | makaron na ml na ml. zmiks z                                                                                                                                                                                                              | Bulion mięs. 200                                                               | Zupa solferino zmiks z mięsem i żółtkiem 300                                                                                                                                                                                                                           | Sok warzyw                                    | Zupa jarzynowa zmiks. z                                                                                                                                                                                                    | Ryż na ml                                                                              |

|                                                                                                                                                                         |                                            |              |                            |                  |                                  |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------------|------------------|----------------------------------|----------------|
| wzmocniona <b>(D12)</b>                                                                                                                                                 | żółtkiem i masłem 300 <i>glut mle jaja</i> | <i>seler</i> | <i>glut psz jaja seler</i> | 150 <i>seler</i> | mięsem 300 <i>seler glut psz</i> | 200 <i>mle</i> |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2004kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 104,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39g, Węglowodany 138,5g, w tym Cukry proste 43,6g, Błonnik 8,2g, Sód 1g |                                            |              |                            |                  |                                  |                |
| Dodatek dla ciężar., położnic <b>(S)</b> Bułka psz 30 <i>glut psz</i> masło 10 <i>mleko</i> jajko got. <i>jaja</i> sał.ziel 20                                          |                                            |              |                            |                  |                                  |                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 225kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g    |                                            |              |                            |                  |                                  |                |
| Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. <b>(P)</b> Jogurt owoc.150 <i>mleko</i>                                                                        |                                            |              |                            |                  |                                  |                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g            |                                            |              |                            |                  |                                  |                |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.