

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 9.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja ogórek ziel 50 szpinak 10 arbus 150		krupnik 300 glut psz seler kotlet z indyka smaź. 110 jaja mleko glut psz ziemniaki got 200 sałatka z ogórka kisz.120 gor napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 95,9g, Tłuszcze 79,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 262g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 25,1g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko filet z ind 30 soja kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja pomidor 80 sałata lod 30 arbus 150		krupnik 300 glut psz seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2232kcal, Białko 83,8g, Tłuszcze 79,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 232,1g, w tym Cukry proste 72,7g, Błonnik 23,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja pasta z jaja 50 jaja sałata ziel 20	arbus 150	krupnik 300 glut psz seler Potrawka z indyka 150 glut psz seler mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2221kcal, Białko 93,6g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 236,7g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 22,5g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja pasta z białka 50 jaja sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 glut psz seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2168kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 56,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 230,3g, w tym Cukry proste 68,4g, Błonnik 18,9g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka kons 30 soja	krupnik 300 glut psz seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sałatka z ogórka kisz.120 gor kompot owoc b/c 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żyty szyn dr 30 soja sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 77,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 32,4g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30		krupnik 300 glut psz seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sałatka z ogórka kisz.120 gor kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 1968kcal, Białko 87,7g, Tłuszcze 73,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 204,7g, w tym Cukry proste 54,7g, Błonnik 28,4g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler mleko	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2020kcal, Białko 103,8g, Tłuszcze 93,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 141,5g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 9g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka kons.30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 175kcal, Białko 6,1g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 0,5g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Kisiel owoc. 150					
Wart odżyw. Energia 95kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 24g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 soja gorcz glut psz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 286g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 24,3g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja pomidor 80 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 63,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 285,4g, w tym Cukry proste 89,3g, Błonnik 20,7g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja roszonek 10	banan 180	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowoco 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 62,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,2g, Węglowodany 296g, w tym Cukry proste 95,6g, Błonnik 19,5g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 50g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 280,3g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 19,6g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 indyk got 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloow. b/c 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyt jajko got 50 jaja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 115,6g, Tłuszcze 55,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 265,4g, w tym Cukry proste 91g, Błonnik 27,5g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały krojony 80 mle szynka got 30 soja rzodkiew 30		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy got z duszonym sosem mięsno- jarzyno 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olej 20 kompot wieloow, b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1869kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 48,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 224,3g, w tym Cukry proste 87,7g, Błonnik 23,6g, Sód 2,8g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	Sok warzyw 150 seler	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Makaron na ml 200 ml gl psz
Wart odżyw. Energia 2016kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 97,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 132,7g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 9g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko indyk got. 30 soja roszonek 10					
Wart odżyw. 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 naturalnego i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw. 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 11.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka ze szczyp.50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20 papryka czerw 50 kiwi 100		Rosół z makaronem 300 glut psz seler udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got.200 sałatka z buraka i ceb.z olejem 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja pasta z grozsku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2379kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 98,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 248g, w tym Cukry proste 63,1g, Błonnik 23,8g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomido 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Rosół z makaronem 300 glut psz seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2269kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 88,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 235,6g, w tym Cukry proste 57,1g, Błonnik 21,8g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 mozzarella 50 mleko polędwi dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Kiwi 100	Rosół z makaronem 300 glut psz seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2277kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 91,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,1g, Węglowodany 240,7g, w tym Cukry proste 62,8g, Błonnik 21,3g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 glut psz seler Potrawka z kurczaka got 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 99,9g, Tłuszcze 69,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 242,7g, w tym Cukry proste 64,4g, Błonnik 20g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 mozzarella 30 mleko	Rosół z makaronem 300 glut psz seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rozspanka z olejem 20 glut psz woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham30 glut psz żył filet z ind30 soja sał ziel 20
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 235,6g, w tym Cukry proste 58,2g, Błonnik 26,9g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50		Rosół z makaronem 300 glut psz seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rozspanka z olejem 20 glut psz woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1974kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 205,6g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 23,5g, Sód 2,9g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut ows mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2015kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 108,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,1g, Węglowodany 109,8g, w tym Cukry proste 41,3g, Błonnik 10g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z jaj 50 jaja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 270kcal, Białko 8,9g, Tłuszcze 18,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,6g, Węglowodany 19,2g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,7g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Mus owoc-warzyw. 100 seler					
Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Selerowa krem z grzankami 300 glut psz mleko seler Zraz z indyka w sosie pomid. 110/100 glut psz jaja mle ziemniaki got 200 surówka z młodej kapusty z olejem i śmiet. 120 mleko kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob 60 soja rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 (D02) (C02) (P02)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Selerowa krem z grzankami 300 glut psz mleko seler Zraz z indyka w sosie pomid. 110/100 glut psz jaja mle ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 częściowo rozdrobniona (P02/1)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	jabłko got 150	Selerowa krem z grzankami 300 glut psz mleko seler Zraz z indyka w sosie pomid. 110/100 glut psz jaja mle ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr wanil. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Płatki kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Selerowa krem z grzankami 300 glut psz mleko seler Zraz z indyka w sosie pomid. 110/100 glut psz jaja mle ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. 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 przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 filet z ind 30 soja	Selerowa krem z grzankami 300 glut psz mleko seler Zraz z indyka w sosie pomid. 110/100 glut psz jaja mle ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 sur. z młod. kapus. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żyt ser żółty 30 mle rukola 10
Wart odżyw. 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 przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30		Selerowa krem z grzankami 300 glut psz mle seler Zraz z indyka w sosie pomid. 110/100 glut psz jaja mle ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 sur. z młod. kapus. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. 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 o zmienionej konsystencji (D09)	Płatki kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa selerowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml200 glu psz mle
Wart odżyw. Energia 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 glut psz masło 10 mleko filet z indyka 30 soja roszonek 10					
Wart odżyw. 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 mleko glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sód 0,06g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 13.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 ser żółty 30 mleko kurczak got 30 soja pomid 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		grochowa 300 glut psz seler Bouet strogonoff z wieprz. duszony 180 mleko glut psz seler kasza jęczm. na sypko 200 glut jęczm sałatka szwedzka z olejem 100 gorcz herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kielbasa szyn. 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 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 (D02) (C02) (P02)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm marchew dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka biała 60 soja pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. 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 częściowo rozdrobniona (P02/1)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	brzoskwinia 120	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm marchew dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. 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 ogranicz. tłuszczu (D05)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	arbuz 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm marchew dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. 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 przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 80 mleko kurcza got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 jajko got 50 jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm marchew dusz 100 glut psz sałatka szwedzka z olejem 100 gorcz herba owoc 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka biała 60 soja	Graham30 glut psz żyt parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. 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 przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm marchew dusz 100 glut psz sała szwedzka z olejem 100 gorcz herbat owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka biała 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. 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 o zmienionej konsystencji (D09)	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok warzyw 150 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 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 glut psz masło 10 mleko jajko got 50 jaja sałata ziel 20					
Wart odżyw. 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 mleko					
Wart odżyw. Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 14.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z fasoli 50 filet z ind 30 soja papryka kons 50 gorcz sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majon. 120 mleko jaja gorcz kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
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 (D02) (C02) (P02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
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 częściowo rozdrobniona (P02/1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 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 ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel 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 przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 60 glut psz żył masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żył szynk dr 30 soja 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 przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył filet z ind 30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
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 o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut jęcz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem 300 zmiks.z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 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

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 15.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka biała 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt arbusz 150		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz z żołądków drob. 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 surówka z marchwi jabłka i chrzanu z olejem 130 S02 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Owsianka w tubce 100 mle glut ows
Wart odżyw. Energia 2301kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 83,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 229,7g, w tym Cukry proste 51,8g, Błonnik 24,2g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka biała 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszponka 10 arbusz 150		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 surówka z marchwi i jabł. z olejem 120 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Owsianka w tubce 100 mle glut ows
Wart odżyw. Energia 2277kcal, Białko 111g, Tłuszcze 83,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 222,7g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 23,2g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka biała 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	arbusz 150	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Owsianka w tubce 100 mle glut ows
Wart odżyw. Energia 2232kcal, Białko 108g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 232,8g, w tym Cukry proste 60,2g, Błonnik 21,7g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka biała 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 108,8g, Tłuszcze 62,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,7g, Węglowodany 223g, w tym Cukry proste 57,4g, Błonnik 20,9g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka biała 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 surówka z marchwi i jabł. z olejem 120 woda z cytryną 250	kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żył szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 121,3g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 228,5g, w tym Cukry proste 55,7g, Błonnik 27,4g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka biała 30 soja roszponka 10		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 surówka z marchwi i jabł. z olejem 120 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja	kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 206,7g, w tym Cukry proste 51,6g, Błonnik 23,5g, Sód 2,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2040kcal, Białko 126,9g, Tłuszcze 103,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 138,5g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik 8,4g, Sód 1,7g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 ser biały 50 mleko roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 212kcal, Białko 10,9g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 2,4g, Błonnik 0,4g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Chałka 50 mleko glut psz jaja mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 235kcal, Białko 9,7g, Tłuszcze 5,1g, w tym Nasvccone kw. Tłuszcz.2,1g, Węglowodany 37,4g, w tym Cukry proste 12,2g, Błonnik 1g, Sód 0,1g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 16.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 nektaryna 120		Krupnik jaglany 300 seler Kotlet schabowy smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 249,7g, w tym Cukry proste 60,5g, Błonnik 21,9g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 nektaryna 120		Krupnik jaglany 300 seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 96g, Tłuszcze 82,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 222g, w tym Cukry proste 61,4g, Błonnik 18,3g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	nektaryna 120	Krupnik jaglany 300 seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2236kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 228,8g, w tym Cukry proste 65,4g, Błonnik 17,8g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 226,3g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 17g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówka wiep. 50	Krupnik jaglany 300 seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyty pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 230,5g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 26,3g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Krupnik jaglany 300 seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 207g, w tym Cukry proste 58,4g, Błonnik 23,3g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmięks. z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik zmięks. z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel błysk.150	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw. Energia 2023kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 103,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,4g, Węglowodany 122,7g, w tym Cukry proste 60,2g, Błonnik 11,6g, Sód 1,3g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko parówka wiep. 50 sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 280kcal, Białko 9g, Tłuszcze 20g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 19g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 0,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Kisiel błysk. 150					
Energia 89kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 13,2g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z makreli kons. ze szczyp.50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz kiwi 100		Barszcz czerw.z fasolą 300 mleko glut psz seler Naleśniki z serem 300 (2 szt) i cukrem pudrem smażone mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2406kcal, Białko 100g, Tłuszcze 77,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 307,4g, w tym Cukry proste 103,8g, Błonnik 28,3g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2364kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 53,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 327,5g, w tym Cukry proste 88,7g, Błonnik 24,3g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10	kiwi 100	Barszcz czerw 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2318kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 52,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 325g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 22,7g, Sód 2,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2271kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 40,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 343,2g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 21,5g, Sód 2,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 galant. dr 30 soja	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żył szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2223kcal, Białko 116g, Tłuszcze 42,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 315,8g, w tym Cukry proste 72,3g, Błonnik 30,4g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2001kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 39,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 285,4g, w tym Cukry proste 60,7g, Błonnik 26,9g, Sód 2,7g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz- owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2007kcal, Białko 108,1g, Tłuszcze 105,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 120,2g, w tym Cukry proste 46g, Błonnik 11,4g, Sód 0,4g					
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko galantyna dr 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw.	Energia 195kcal, Białko 9,6g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,2g, Węglowodany 14,4g, w tym Cukry proste 0,2g, Błonnik 0,3g, Sód 0,5g					
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Deser z jogurtu nar/ i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw.	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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 18.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 arbuz 150		Ogórkowa z ryżem 300 seler glut psz mleko Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka z groszkiem 120 glut psz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2354kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 90,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 269,4g, w tym Cukry proste 65,3g, Błonnik 25,9g, Sód 2,6g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2247kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 250,5g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 21,4g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	arbuz 150	Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2288kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 81,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 74,7g, Błonnik 29,4g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	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 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 serek wiej. 150 mleko	Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz sał.lod z olejem 50 napój owoc 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj roszonek10
Wart odżyw.	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 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 glut psz sał.lod z olejem 50 napój owoc 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	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 o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Ryżowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 jaja mleko glut psz seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw.	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 glut psz masło 10 mleko serek wiej. 150 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw.	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 mleko glut psz jaja orze soczek z rurką 1 szt					
Wart odżyw.	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.