

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 1.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z ciecierzycy 50 kurczak got 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba po grecku 90/100 ryba glut psz seler ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2348kcal, Białko 87,9g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 303,8g, w tym Cukry proste 93,4g, Błonnik 34g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 90/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2261kcal, Białko 89,9g, Tłuszcze 77,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 286,9g, w tym Cukry proste 91g, Błonnik 25,8g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja kurczak got 30 soja sałata ziel 20 banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 90/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 88,3g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 303g, w tym Cukry proste 98,4g, Błonnik 24,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 kurczak got 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 90/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2172kcal, Białko 88,3g, Tłuszcze 49,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14,4g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 82,2g, Błonnik 24g, Sól 6,1g						
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 parówka wieprz 50 soja kurczak got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 90/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 254,1g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 28,7g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja sałata lodowa 30		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 90/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1811kcal, Białko 82,3g, Tłuszcze 58,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 218,7g, w tym Cukry proste 53,5g, Błonnik 25g, Sól 6,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa 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 2014kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 118,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,4g, Węglowodany 116,3g, w tym Cukry proste 41,5g, Błonnik 6g, Sól 4,7g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sał.lod 30					
Wart odżyw. Energia 191kcal, Białko 8g, Tłuszcze 10,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,2g, Węglowodany 15,3g, w tym Cukry proste 1,1g, Błonnik 4,6g, Sól 1,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Budyń ml.150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Energia 143kcal, Białko 7,5g, Tłuszcze 4,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 16,9g, w tym Cukry proste 14,2g, Błonnik 0g, Sól 0,08g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 40 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 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 250 soja ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 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	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2462kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 95,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 266,7g, w tym Cukry proste 60,5g, Błonnik 35,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (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 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał. z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 89,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 230,8g, w tym Cukry proste 58,7g, Błonnik 25,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	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 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2274kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 246,4g, w tym Cukry proste 66,3g, Błonnik 24,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka biała 30 jaja 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.180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 243,3g, w tym Cukry proste 66g, Błonnik 22,8g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 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 kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 116,3g, Tłuszcze 80g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 228,4g, w tym Cukry proste 49,6g, Błonnik 24,2g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 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 ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1886kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 201,4g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 22,2g, Sól 5,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2053kcal, Białko 138,8g, Tłuszcze 124,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,7g, Węglowodany 123g, w tym Cukry proste 37,6g, Błonnik 8,2g, Sól 4,5g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko roszponka 20					
Wart odżyw. Energia 213kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,9g, Węglowodany 18,2g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,6g, Sól 0,6g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 296kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3,5g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sól 0,3g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 3.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 40 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 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmiet.120 mleko kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/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 2280kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 266,5g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 24,8g, Sól 5,9g						
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 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2255kcal, Białko 95,7g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 267,3g, w tym Cukry proste 86g, Błonnik 23,7g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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 jabłko got 150		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Indyk dusz siekany w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 86,3g, Błonnik 21,8g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 Jabłko got 150		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2171kcal, Białko 89g, Tłuszcze 57,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 239,7g, w tym Cukry proste 68,7g, Błonnik 21g, Sól 5,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 kisz 50 gorcz parówka wiep. 50 soja	Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat.120 mleko kompot owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 113,4g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 256,2g, w tym Cukry proste 63,7g, Błonnik 22,5g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z ryżem 300 mleko glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat.120 mleko kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1814kcal, Białko 77,2g, Tłuszcze 54,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 210,6g, w tym Cukry proste 55,3g, Błonnik 24,7g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler mleko	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw. Energia 2026kcal, Białko 109g, Tłuszcze 109,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 122,7g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 5,9g, Sól 4,7g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko parówka wiep.50 soja sał.ziel. 20					
Wart odżyw. Energia 285kcal, Białko 9,3g, Tłuszcze 20,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 17,7g, w tym Cukry proste 1,1g, Błonnik 0,9g, Sól 1,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Kisiel błysk. 150					
Wart odżyw. Energia 83kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 13,4g, Błonnik 0g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.05.2026r.

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 ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		grochowa 300 glut psz seler Naleśniki z serem (2 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 64,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 319,6g, w tym Cukry proste 105,9g, Błonnik 25,3g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (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 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 103,9g, Tłuszcze 52g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 332,3g, w tym Cukry proste 92,3g, Błonnik 24,5g, Sól 5,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2227kcal, Białko 94g, Tłuszcze 51,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 332,1g, w tym Cukry proste 91,3g, Błonnik 23,1g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10 jabłko got t 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2194kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 40g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 346,3g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 22,7g, Sól 5,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 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 kisz 50 gorcz galant. z ind 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 116,6g, Tłuszcze 42,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 300g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 27,5g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szyn kons 30 soja roszpon 10		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1814kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 38g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 270,3 g, w tym Cukry proste 69,8g, Błonnik 23,3g, Sól 5,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz- owoc 100
Wart odżyw. Energia 2083kcal, Białko 118,4g, Tłuszcze 134,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48g, Węglowodany 109,4g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 6,6g, Sól 4,3g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko galantyna z ind 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 198kcal, Białko 9,5g, Tłuszcze 10,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,1g, Węglowodany 17,6g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,6g, Sól 1,6g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw. Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 16,7g, w tym Cukry proste 14,8g, Błonnik 0g, Sól 0,1g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 5.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Zacier na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja połudwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 270,3g, w tym Cukry proste 61,6g, Błonnik 34g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja połędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 224kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 264,5g, w tym Cukry proste 61,9g, Błonnik 29,1g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja połędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.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 2290kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 275,1g, w tym Cukry proste 66,8g, Błonnik 27,5g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka 50 jaja połędw dr 30 soja mle sałata ziel 20 jabłko got 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 60,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 26,1g, Sól 5,7g						
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 jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj roszpon10
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 262,5g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 33,7g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1873kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,4g, Węglowodany 222g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 30,5g, Sól 5,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2029kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 109,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,7g, Węglowodany 129,5g, w tym Cukry proste 42,8g, Błonnik 6,7g, Sól 4g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 216kcal, Białko 11,3g, Tłuszcze10,6 g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,9g, Węglowodany 18,8g, w tym Cukry proste 2,2g, Błonnik 0,9g, Sól 0,6g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Ciastka maślane 30 mle glut psz jaja orze					
Wart odżyw. Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 4,8g, Błonnik 0g, Sól 0,3g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 6.05.2026r.

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 serek wiejski lekki 150 mleko kielbasa na gor 50 soja musztar. 10 gor rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2410kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 91,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 281,3g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 28g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodo 30 jabłko 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2424kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 90,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 289,9g, w tym Cukry proste 78,1g, Błonnik 25g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2400kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 284,6g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 23,8g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw.	Energia 2212kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 68,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 285,1g, w tym Cukry proste 74,2g, Błonnik 23,8 g, Sól 6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham 30 glut psz żyty sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2212kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 86,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 29g, Sól 6,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc. b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1819kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 63,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 209,1g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 23,8g, Sól 6g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2025kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 112,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 112,5g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 10,3g, Sól 4,3g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw.	Energia 184kcal, Białko 8,2g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 17,5g, w tym Cukry proste 1g, Błonnik 1g, Sól 1,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Mus warzywno-owoc. 100 seler					
Wart odżyw.	Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 7.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja papryka czerw 50 roszponka 10 mandarynka 100		Ogórkowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza grycz. na sypko 200 woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z makreli wędz 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2313kcal, Białko 114,3g, Tłuszcze 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 263,4g, w tym Cukry proste 54,8g, Błonnik 25g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja pomidor 80 roszponka 10 mandarynka 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 282,4g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 22,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja parówka 50 roszponka 10 mandarynka 100		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2285kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 285,6g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 20,2g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10 jabłko got 150		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 299,7g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 19,5g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędwica dr 30 soja mleko	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 270,5g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 25,9g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1810kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 49,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 240,7g, w tym Cukry proste 46g, Błonnik 21,8g, Sól 6,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2012kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 110,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,6g, Węglowodany 124,3g, w tym Cukry proste 40,6g, Błonnik 6,6g, Sól 4,6g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko polędwica dr 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 189kcal, Białko 8,2g, Tłuszcze 9,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 1g, Błonnik 0,9g, Sól 1,2g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Biszkopty 30 glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 8.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z fasoli 50 szynka got 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia	2324kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 312,9g, w tym Cukry proste 87,5g, Błonnik 29,6g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia	2268kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 71,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27g, Węglowodany 269,3g, w tym Cukry proste 88,5g, Błonnik 21,7g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja sałata ziel 20 banan 180		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżemik 25
Wart odżyw. Energia	2255kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 280,1g, w tym Cukry proste 97,4g, Błonnik 21,3g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia	2179kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 61,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 68,2g, Błonnik 19,5g, Sól 5,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasztet dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żył szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia	2186kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,2g, Węglowodany 245g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 23,5g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 mlek jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęcz żył pasz dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja sałata ziel 20		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloow. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia	1814kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 55,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,4g, Węglowodany 200,5g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 21,4g, Sól 6,1g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lanym cias. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia	2071kcal, Białko 115,2g, Tłuszcze 120,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41g, Węglowodany 120,6g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 4,5g, Sól 4,2g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia	217kcal, Białko 11,3g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,9g, Węglowodany 19,1g, w tym Cukry proste 2,6g, Błonnik 1g, Sól 0,6g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Kisiel owoc. 150					
Wart odżyw. Energia	90kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 12,8g, Błonnik 0g, Sól 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 9.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem a'la spaghetti duszony 350 glut psz gorcz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kielbasa żywiecka. 60 soja gorcz ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia	2338kcal, Białko 94,9g, Tłuszcz 95,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 264g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 22,6g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10 pomidor 80 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia	2276kcal, Białko 94g, Tłuszcz 78,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 260g, w tym Cukry proste 62,4g, Błonnik 20,7g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10 jabłko got		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia	2244kcal, Białko 91,7g, Tłuszcz 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 270,5g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 19,5g, Sól 6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszponka 10 jabłko got 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia	2182kcal, Białko 90,8g, Tłuszcz 43,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 278,5g, w tym Cukry proste 72,9g, Błonnik 19,1g, Sól 6,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok warzyw.150	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia	2200kcal, Białko 109g, Tłuszcz 69,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 265,5g, w tym Cukry proste 50,3g, Błonnik 23,9g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia	1821kcal, Białko 91g, Tłuszcz 59g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,6g, Węglowodany 235,6g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 20,9g, Sól 6g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Ryz na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	biskopki 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia	2048kcal, Białko 110g, Tłuszcz 115,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,2g, Węglowodany 126,7g, w tym Cukry proste 48,7g, Błonnik 8g, Sól 3,7g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia	192kcal, Białko 7,9g, Tłuszcz 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,1g, Węglowodany 17,2g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,9g, Sól 1,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Delicje 40 mle glut psz jaja orze					
Wart odżyw. Energia	109kcal, Białko 1g, Tłuszcz 2,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sól 0,09g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub m

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.05.2026r.

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 szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka piecz konwekcyjnie 150 seler ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 77,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 254,5g, w tym Cukry proste 84,8g, Błonnik 26g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 249,9g, w tym Cukry proste 83,7g, Błonnik 20g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 101,1g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 249,8g, w tym Cukry proste 82,7g, Błonnik 20,9g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 249,5g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 20,2g, Sól 5,8g						
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 twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyt jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 237,8g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 27,8g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1903kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 205,3g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 25,9g, Sól 6,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jaglany 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 125,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,6g, Węglowodany 109g, w tym Cukry proste 38,1g, Błonnik 7,9g, Sól 3,5g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 106kcal, Białko 9,5g, Tłuszcze 1,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,2g, Węglowodany 14,4g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 1,7g, Sól 0,7g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Mus warzywno –owocowy 100 seler					
Wart odżyw. Energia 50kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.