

SP ZOZ Olawa		JADŁOSPIS na dzień 11.05.2026r.				
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Makar na ml 300 mle glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mle herbata b/c 250 pasta z makr ze szcz. 50 ryba polęd dr 30 soja mle ogór ziel 50 roszpon 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2453kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 96g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 278,9g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 33,7g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 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 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2292kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 237,6g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 25,5g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herb b/c 250 parówec dr 50 soja glut psz polędw dr 30 soja mle roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony siekany w sosie pomid 90/100 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 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 91,9g, Tłuszcze 96,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 244,8g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 23,7g, Sód 3,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskołuszczowa) (D05)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2174kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 78,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 240,6g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 22,4g, Sód 3,7g						
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 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata lodowa z olejem 100	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żyt parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2251kcal, Białko 116,2g, Tłuszcze 92,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 231,7g, w tym Cukry proste 58,5g, Błonnik 26g, Sód 4,1g						
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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata lodowa z olejem 100		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1875kcal, Białko 88,5g, Tłuszcze 79,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 201,1g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 21,5g, Sód 3,6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Szpinakowa 300 zmiKS z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2012kcal, Białko 108,4g, Tłuszcze 106,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,7g, Węglowodany 126,7g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik 9,8g, Sód 2,4g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko serek wiejski 150 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 272kcal, Białko 19g, Tłuszcze 13,2g, 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)	Biskopky 30 mleko glut psz jaja orzechy mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 206kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 32,5g, w tym Cukry proste 10,5g, Błonnik 0,6g, Sód 0,1g						
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie

JADŁOSPIS na dzień 12.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szpinak 10 papryka cze 50 jajko got 1 szt jaja galanty dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2257kcal, Białko 97g, Tłuszcze 73,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 243,6g, w tym Cukry proste 44,3g, Błonnik 20,7g, Sód 3,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c250 soja pomidor 80 roszponka 10 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2277kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 74,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,7g, Węglowodany 230,6g, w tym Cukry proste 45,8g, Błonnik 17,4g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z jajka got 1 szt jaja sopocka 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2317kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 240,5g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik 19,4g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka jaja got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2172kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 237,8g, w tym Cukry proste 60,7g, Błonnik 17,4g, Sód 3,7g						
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 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka piecz konw. 100 glut psz jaja ziemni got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogur nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 112,4g, Tłuszcze 64,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 223,7g, w tym Cukry proste 55,8g, Błonnik 26,1g, Sód 4,1g						
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 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiew 30		Koperk z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indy pieczo konw. 100 glut psz jaja ziemni got 200 cukin dusz 100 glut psz mizeri z jogur nat. 120 mle woda z cytry b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1870kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 59,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 202,5g, w tym Cukry proste 51,8g, Błonnik 21,9g, Sód 3,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 mle glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzy 150 seler
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 105,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 102,7g, w tym Cukry proste 43,4g, Błonnik 6,4g, Sód 1,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko filet z ind. 30 soja roszponka 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)	Budyń ml. 150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Energia 127kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 18,1g, w tym Cukry proste 16,1g, Błonnik 0g, Sód 0,06g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa		JADŁOSPIS na dzień 13.05.2026r.				
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet piecz. 50 soja glut psz indyk got 30 soja pomidor 80 sałata ziel.20 mandarynka 120		grochowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza grycz. na sypko 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka ze szczp. 50 ryba ogórek kisz 50 gorcz sał lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2475kcal, Białko 118,1g, Tłuszcze 91,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 317,7g, w tym Cukry proste 78,6g, Błonnik 33g, Sód 4,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja pomido 80 sał ziel 20 mandarynka 120		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 82,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 259,6g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 30,9g, Sód 4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. siekane dusz w sosie 90/100 mle glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchew opr .100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz.50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 260,1g, w tym Cukry proste 72,8g, Błonnik 29,3g, Sód 4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (D05)	Zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mlek herbata b/c 250 pasta z kurcz z jarz. 40 seler indyk got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	jarzynowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab.duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz march opr .100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mle herbata b/c 250 pomid b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 mle pasta z tuńcz. 50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2217kcal, Białko 113,1g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 79,5g, Błonnik 26,2g, Sód 3,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz..50 ryba	Graham30 glut psz żyt poład dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 112,6g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 252,6g, w tym Cukry proste 63,7g, Błonnik 33,9g, Sód 4,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1914kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 67,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 28,4g, Sód 3,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka 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	Sucharki 30 mle 200 ml glut psz soja	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2020kcal, Białko 104,8g, Tłuszcze 107g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,6g, Węglowodany 119,4g, w tym Cukry proste 41,2g, Błonnik 8,9g, Sód 1,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 178kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 18,5g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL u. Hospicjum.	Ciastka maślane 30 mleko glut psz jaja orzechy mleko 200 mleko					

położnic i ciężar.(P)	
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 242kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 29,2g, w tym Cukry proste 15,7g, Błonnik 0g, Sód 0,2g	
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.	

SP ZOZ Oława		JADŁOSPIS na dzień 14.05.2026r.				
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbat/b/c 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka z cebulką duszona w sosie własnym 180 glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbat/b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 273,2g, w tym Cukry proste 73,7g, Błonnik 23,3g, Sód 3,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.60 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbat/b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2284kcal, Białko 98,6g, Tłuszcze 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 251,4g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 22,8g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	jabłko got.150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbat/b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 256,1g, w tym Cukry proste 77,8g, Błonnik 22,7g, Sód 3,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (D05)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbat/b/c 250 pasta z białka 50 jaja sopocka 30 soja roszponka 10	Jabłko got. 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbat/b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 57,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 252,1g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 19,4g, Sód 3,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel z jarzyn z olejem 100surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbat/b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 soja	Graham30 glut psz żył ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 110g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 240,8g, w tym Cukry proste 64,3g, Błonnik 26,1g, Sód 4,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiel z jarzyn z olejem 100surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbat/b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1872kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 69,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 213,1g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 22,6g, Sód 3,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	galaretka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2015kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 117,8g, w tym Cukry proste 48,9g, Błonnik 8g, Sód 2,1g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka drob 30 soja roszponka 10					

Wart odżyw. Energia 187kcal, Białko 6,2g, Tłuszcze 10,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,4g, Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 0,2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Galaretka owoc 150					
Wart odżyw. Energia 73kcal, Białko 2,6g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 14,3g, w tym Cukry proste 14,3g, Błonnik 0g, Sód 0g						
Wielkości porcji wyrażone są w g lub m						
SP ZOZ Olawa						
JADŁOSPIS na dzień 15.05.2026r.						
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z ciecierzycy z majer. 50 szynka drob 30 soja papryka czerw 50 roszponka 10 banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki got 200 rukola 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 got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2290kcal, Białko 85,8g, Tłuszcze 78,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 287g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 29,8g, Sód 3,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka na gor. 50 soja szynka drob 30 soja roszponka 10 pomidor banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 87,9g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 270,8g, w tym Cukry proste 88,7g, Błonnik 23,8g, Sód 4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka na gor.50 soja szynka drob 30 soja roszponka 10	banan 180	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 87g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 261,3g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 22,5g, Sód 3,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskołuszczowa) (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 30 soja mleko szynka drob 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2167kcal, Białko 92g, Tłuszcze 56,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 243,7g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 20,5g, Sód 3,8g						
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 na gor. 50 soja szynka drob 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt pasta z kurcz z jarz 50 sel
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 111,3g, Tłuszcze 72,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,1g, Węglowodany 291,4g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 29,8g, Sód 4,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mlek jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt pasta z wędlin 30 soja mle szynka drob 30 soja roszponka 10		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1867kcal, Białko 83,3g, Tłuszcze 62,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 203,6g, w tym Cukry proste 55,2g, Błonnik 25g, Sód 3,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Lane cias na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa 300 zmiks z mięsem i żółt. 300 glut psz jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2038kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 108,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 121,6g, w tym Cukry proste 37,9g, Błonnik 7g, Sód 2,2g						

Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sałata ziel 20
Wart odżyw.	Energia 211kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 20,1g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja orzechy
Wart odżyw.	Energia 196kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,9g, Węglowodany 29g, w tym Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sód 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

JADŁOSPIS na dzień 16.05.2026r.						
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 rukola 10 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica z ind 60 soja mleko papryka kons 50 gor sałata lod 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw.	Energia 2246kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 260,7g, w tym Cukry proste 62,2g, Błonnik 24,9g, Sód 3,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomido 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica z ind 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw.	Energia 2229kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 64,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 242g, w tym Cukry proste 59,4g, Błonnik 21,5g, Sód 3,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	jabłko 150	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka dusz 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 polędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2240kcal, Białko 95,7g, Tłuszcze 64g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 20,4g, Sód 3,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka dusz 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 polędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2172kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 51,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 269,2g, w tym Cukry proste 71,8g, Błonnik 19,9g, Sód 3,8g					
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 twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz kurczak got 30 soja	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250	Sok pomidor. 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind 60 soja mleko	Graham30 glut psz żyt kielb. żywiec 30 soja gorc sał.zie 20
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 108,5g, Tłuszcze 58,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 251g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 27g, Sód 4,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind 60 soja mleko	Sok pomidor. 150
Wart odżyw.	Energia 1945kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 52,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 215,1g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 24,2g, Sód 3,8g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerwony 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomidor. 150

Wart odżyw. Energia 2013kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 92,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 120,7g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 11g, Sód 1,7g	
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 182kcal, Białko 8,5g, Tłuszcze 9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 18,9g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g	
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Budyń ml 150 mleko glut psz
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 124kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 18,1g, w tym Cukry proste 16,1g, Błonnik 0g, Sód 0,06g	

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława JADŁOSPIS na dzień 17.05.2026r.						
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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 mandarynka 100		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko kotlet z indyka smaż. 110 jaja mleko glut psz ziemniaki got 200 sałatka z ogórka kisz.120 gor 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 marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 81,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 270,9g, w tym Cukry proste 79,6g, Błonnik 24,8g, Sód 3,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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 mandarynka 100		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko 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 2241kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 246,3g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 18,5g, Sód 3,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	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	mandarynka 100	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko 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 2222kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 76g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 242,6g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 18,4g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¾ 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	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko 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 masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 58,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 244,8g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 18,4g, Sód 3,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 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 kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko 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 masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żyt szyn dr 30 soja sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2219kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 77,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 244,2g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 28g, Sód 4,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko 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 masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 1918kcal, Białko 85g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 202,5g, w tym Cukry proste 58,4g, Błonnik 23,2g, Sód 3,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa 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 2022kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 144,8g, w tym Cukry proste 71,2g, Błonnik 8,9g, Sód 2,5g
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka kons.30 soja sałata ziel 20
Wart odżyw. Wart odżyw.	Energia 175kcal, Białko 6,1g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Kisiel owoc. 150
Wart odżyw. 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 Oława						
JADŁOSPIS na dzień 18.05.2026r.						
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	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 rzodkiew 30 roszpon 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/żył 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 2268kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 288,4g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 24,2g, Sód 4,1g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	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 roszponka 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.27,1g, Węglowodany 285,3g, w tym Cukry proste 88,3g, Błonnik 22,7g, Sód 3,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	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 roszponka 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 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw.	Energia 2315kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 62,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 298g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 20,9g, Sód 3,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja roszpo 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 wieloowoco 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 49,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 280,3g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 20,8g, Sód 3,8g					
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 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 masło¼ 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 2196kcal, Białko 116,6g, Tłuszcze 55,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 265,6g, w tym Cukry proste 92,1g, Błonnik 27,6g, Sód 4,2g					
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 ser biały krojony 80 mleko szyn got 30 soja rzodkiew 30		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy got z duszonym sosem mięsno- jarzynowy 200/180 glut psz seler mle sałata ziel z olej 20 kompot wieloow, b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Sok warzyw 150 seler

Wart odżyw. Energia 1868kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 48,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 221g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 23,7g, Sód 3,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	Sok warzyw 150 seler	Zupa ziemniaczana zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz	Makaron na ml 200 ml gl psz
Wart odżyw. Energia 2016kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 140,8g, w tym Cukry proste 41,9g, Błonnik 9g, Sód 1,9g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko indyk got. 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. 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. 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 19.05.2026r.						
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z makreli ze szczyp.50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20 papryka czerw 50 kiwi 100		krupnik 300 glut jęczm 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/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2409kcal, Białko 103,9g, Tłuszcze 98,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 256,5g, w tym Cukry proste 74g, Błonnik 33,9g, Sód 3,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomid 80 sałata ziel 20 kiwi 100		krupnik 300 glut jęczm 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 2276kcal, Białko 102g, Tłuszcze 86,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 241,4g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 28,5g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 mozzarella 50 mleko polędwi dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Kiwi 100	krupnik 300 glut jęczm 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 2318kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,4g, Węglowodany 245,4g, w tym Cukry proste 73,1g, Błonnik 27,5g, Sód 3,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Makaron na ml 300 mleko glut psz 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	krupnik 300 glut jęczm 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 2173kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 70,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 244g, w tym Cukry proste 74,3g, Błonnik 27,1g, Sód 3,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (DO3/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 kisz 50 gorcz mozzarella 30 mleko	krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszponka 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 żyt filet z ind30 soja sał ziel 20
Wart odżyw. Energia 2222kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 81g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 242,6g, w tym Cukry proste 59,1g, Błonnik 32g, Sód 4,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z		krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60	Jogurt nat 150 mleko

(D03)	koper. 50 ryba poławidwa dr 30 soja mleko papryka czerw 50		oprósz. 100 roszponka z olejem 20 glut psz woda z cytryną 250		soja	
Wart odżyw. Energia 1922kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 214,6g, w tym Cukry proste 55,8g, Błonnik 26,3g, Sód 3,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2003kcal, Białko 88g, Tłuszcze 123,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.59,8g, Węglowodany 112,3g, w tym Cukry proste 34,2g, Błonnik 7,8g, Sód 2g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z jaj 50 jaja sałata ziel 20					
Wart odżyw. 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. 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, Sód 0g						

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 jajecznicza na parze ze szczyp 70 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30		Selerowa krem z grzank 300 glut psz mleko seler Zraz z indyka w sosie pomid. 110/100 glut psz jaja mle ziemni got 200 bukiet jarzyn z olej.100 sur. z młod. kapus. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2019kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 89,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,4g, Węglowodany 217,7g, w tym Cukry proste 55,2g, Błonnik 26,4g, Sód 3,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza 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 2061kcal, Białko 112,2g, Tłuszcze 97,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 162,9g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 9g, Sód 1,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko filet z indyka 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 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. Wart odżyw. Energia 206kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 32,5g, w tym Cukry proste 10,5g, Błonnik 0,6g, Sód 0,1g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.