

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.12.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli 50 parówka wp 50 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata lodowa 30 keczup 10 banan 180		Pieczarkowa z łazankami 300 mleko glut psz seler Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka z papryki czerw. z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2470kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 96,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 332,5g, w tym Cukry proste 108,4g, Błonnik 35,1g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wp 50 soja filet z ind 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 keczup 10 banan 180		Makaronowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 marchew opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 88,7g, Tłuszcze 76,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 302,1g, w tym Cukry proste 108g, Błonnik 27,8g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wp 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Makaronowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 marchew opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 86,6g, Tłuszcze 70,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 314,4g, w tym Cukry proste 111g, Błonnik 25,8g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 sopocka 30 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Makaronowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 marchew opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 84,5g, Tłuszcze 50,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 304,5g, w tym Cukry proste 100,6g, Błonnik 23,6g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 parówka wp 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Makaronowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 marchew opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2369kcal, Białko 92,4g, Tłuszcze 81g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,5g, Węglowodany 312,4g, w tym Cukry proste 95,3g, Błonnik 26,1g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka wp 50 soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Makaronowa 300 glut psz seler Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 marchew opr. 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graha 30 glut psz żył szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 255,8g, w tym Cukry proste 61,8g, Błonnik 28,5g, Sól 6,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt sopocka 30 soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30		Makaronowa 300 glut psz seler Ryba dusz w sosie 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 marchew opr. 100 glut psz sałatka z pomidorów z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1818kcal, Białko 81g, Tłuszcze 59g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 226,7g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 25,2g, Sól 5,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęcz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Makaronowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2042kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 121,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,7g, Węglowodany 115,9g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 6,4g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 140kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 14,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3 **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 13.12.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja pomidor 80 szpinak 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Pierś z ind dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęcz na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą i słonecz. 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja mleko ćwikła z chrzanem 50 SO2 ogórek ziel 50	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 108,3g, Tłuszcz 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 278,8g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 26,6g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Pierś z ind dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęcz na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja mleko buraczki z jabłkiem 50 sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 107,1g, Tłuszcz 80,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 271g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 22,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	kiwi 100	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka 180 mleko glut psz seler kasza jęcz na sypko 200 glut jęcz marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 100,9g, Tłuszcz 70,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 289,4g, w tym Cukry proste 83,2g, Błonnik 22g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Pierś z ind dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęcz na sypko 200 glut jęcz marchewka opr.100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 103,1g, Tłuszcz 57,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 248,8g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 19,6g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Pierś z ind dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęcz na sypko 200 glut jęcz marchewka opr. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2367kcal, Białko 114,5g, Tłuszcz 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 295,8g, w tym Cukry proste 78,2g, Błonnik 22,7g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Pierś z ind dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęcz na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja mleko	Graham 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 118,6g, Tłuszcz 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,5g, Węglowodany 260,4g, w tym Cukry proste 50,3g, Błonnik 26,7g, Sól 6,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 jaja roszonek 10		Jarzynowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Pierś z ind dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęcz na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1826kcal, Białko 100,8g, Tłuszcz 55,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16g, Węglowodany 224,8g, w tym Cukry proste 45g, Błonnik 22,6g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 141,2g, Tłuszcz 120,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,1g, Węglowodany 140,5g, w tym Cukry proste 48,3g, Błonnik 10,4g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka delikje 30 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 209kcal, Białko 7,5g, Tłuszcz 6,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3,6g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 24,4g, Błonnik 0,5g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 14.12.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko ser topiony 50 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka pieczone konwek.150 seler ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińs z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2321kcal, Białko 88,5g, Tłuszcze 97,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,6g, Węglowodany 262,9g, w tym Cukry proste 79,8g, Błonnik 26,6g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 86,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 270,6g, w tym Cukry proste 83,9g, Błonnik 26,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Potrawka z kurczaka duszona w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2260kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 86,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 267,4g, w tym Cukry proste 81,6g, Błonnik 24,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 97g, Tłuszcze 74g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 260,3g, w tym Cukry proste 72,6g, Błonnik 24,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.180 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2408kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 96,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43g, Węglowodany 273,9g, w tym Cukry proste 72g, Błonnik 25,3g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 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 szynka kons 30 soja	Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekiń. z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyty pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2229kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 30,2g, Sól 6,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Krupnik z ziemn. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1955kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 83,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 213,8g, w tym Cukry proste 41,6g, Błonnik 26g, Sól 6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik z ziemn. 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęcz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2130kcal, Białko 106,3g, Tłuszcze 141g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.51,5g, Węglowodany 127,2g, w tym Cukry proste 41,8g, Błonnik 12,6g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 15.12.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba kielbasa żywiecka 30 soja gorcz rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Naleśniki z serem 350 (2 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2322kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 305,6g, w tym Cukry proste 123,3g, Błonnik 26,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2337kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 53,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 344,2g, w tym Cukry proste 110,6g, Błonnik 25,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszpon. 10	pomarańcza 100	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2322kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 53,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 343,2g, w tym Cukry proste 108,4g, Błonnik 25,1g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 103g, Tłuszcze 39,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 344,2g, w tym Cukry proste 110,3g, Błonnik 22g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Buł psz 30 glut psz masło 10 ml jabł got 150 pasta z kurcz z jarz 50 seler	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko got.150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2474kcal, Białko 116,5g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 350,9g, w tym Cukry proste 112,9g, Błonnik 25,3g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 20	Graham 30 glut psz żyt ogór kisz 50 gorcz pasta z kurcz z jarz 50 seler	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 123,7g, Tłuszcze 47g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 305.6g, w tym Cukry proste 77,8g, Błonnik 27,6g, Sól 6,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Pierogi leniwe 350 (8 szt) mleko glut psz jaja kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1815kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 37,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 269,4g, w tym Cukry proste 71,8g, Błonnik 23,8g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	owsianka na ml zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2044kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 118,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,4g, Węglowodany 114,9g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 8g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.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.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Kapuśniak z kiszonej kapus. 300 glut psz seler Pieczeń wieprz. z ceb. 80 seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2307kcal, Białko 90,6g, Tłuszcze 103,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37g, Węglowodany 266,3g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 25g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2249kcal, Białko 92g, Tłuszcze 93,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 22g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mleko sałata ziel 20	Kiwi 100	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 91,4g, Tłuszcze 91,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35g, Węglowodany 276,4g, w tym Cukry proste 81,3g, Błonnik 21,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 68,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 277,1g, w tym Cukry proste 79,7g, Błonnik 19,1g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2348kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 100,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,4g, Węglowodany 285,2g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 23,1g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Brokułowa z ziemn. 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler 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 masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj rozspan10
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 258,9g, w tym Cukry proste 57,6g, Błonnik 25,8g, Sól 6,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mleko sałata ziel 20		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1809kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 209,3g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 23,6g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa 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 2030kcal, Białko 108g, Tłuszcze 110,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,1g, Węglowodany 133,2g, w tym Cukry proste 53,7g, Błonnik 8,4g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,4g, 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 17.12.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukurydziana 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 rzodkiewka 30 sałata lodo 30 mandarynka 100		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2303kcal, Białko 94,6g, Tłuszcz 87,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 281,4g, w tym Cukry proste 96,8g, Błonnik 25,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 pomidor 80 sałata lodowa 30 mandarynka 100		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2312kcal, Białko 94,4g, Tłuszcz 87,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 288,9g, w tym Cukry proste 100g, Błonnik 22,4g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 sałata ziel 20	mandarynka 100	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 93,7g, Tłuszcz 87g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 285,5g, w tym Cukry proste 97,8g, Błonnik 21,2g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko dżemik 25 sałata ziel 20	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 93,6g, Tłuszcz 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 294,7g, w tym Cukry proste 101g, Błonnik 20,1g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukurydziana 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 jajko got 50 jaja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2406kcal, Białko 102,7g, Tłuszcz 99,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,9g, Węglowodany 295,1g, w tym Cukry proste 94,3g, Błonnik 23,7g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko got 50 jaja	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 glut psz rozspanka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2206kcal, Białko 107,5g, Tłuszcz 97g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 244,5g, w tym Cukry proste 56,2g, Błonnik 26,7g, Sól 6,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja Potrawka z kurczaka dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 rozspanka z olejem 10 glut psz kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1823kcal, Białko 92,2g, Tłuszcz 80,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 210,5g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 21,5g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lan. cias. 300 glut psz seler jaja zmiks z mięsem i żółt 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2019kcal, Białko 109,1g, Tłuszcz 119,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,4g, Węglowodany 109,2g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 5,3g, Sól 4,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 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 18.12.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja pasztet piecz 50 soja glut psz papryka czerw. 50 rozszponka 10 jabłko 150		grochowa z ziemniakami 300 glut psz seler Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/100 glut psz mleko jaja mizeria ze śmietaną 120 mleko kasza jęczm pęczak na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczyka ze szcz. 50 ryba rzodkiew. 30 sałata ziel z ol. 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2491kcal, Białko 126,8g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 339,2g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 38,4g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja pomidor 80 rozszponka 10 jabłko 150		Żurek lekki z ziemniakami 300 glut psz glut żytni seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2354kcal, Białko 113g, Tłuszcze 73,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 313,8g, w tym Cukry proste 81,2g, Błonnik 28,3g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja parówka wieprz. 50 rozszponka 10	jabłko 150	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko parówka 50	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2408kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 88,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 313,2g, w tym Cukry proste 86,9g, Błonnik 26g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10	Jabłko got 150	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj. 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 110,3g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 314,2g, w tym Cukry proste 86,9g, Błonnik 24g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	jarzynowa 300 glut psz seler mleko Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2490kcal, Białko 117,1g, Tłuszcze 81,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 330,8g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 27g, Sól 6,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz polędwica dr 30 soja mleko	Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm mizeria z jogurtem nat 120 mleko woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Graham 30 glut psz żyt parów wp. sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 122,5g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,5g, Węglowodany 286,6g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 30,9g, Sól 6,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna dr 50 soja rozszponka 10		Żurek lekki 300 glut psz glut żytni seler mle Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 glut psz mleko jaja cukinia dusz 100 glut psz kasza jęczm 200 glut jęczm mizeria z jogurtem nat 120 mleko woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj.80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1902kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 58,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 48,1g, Błonnik 27,4g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto 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 żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2029kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 111,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,5g, Węglowodany 130,8g, w tym Cukry proste 40,6g, Błonnik 8,2g, Sól 4,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** 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 21,3g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**