

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 14.11.2025r.

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 pasta z fasoli 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 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2377kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 102,9g, Błonnik 36,3g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 30 soja mleko 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 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 299,2g, Cukry proste 82,2g, Błonnik 25,7g, Sól 6,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka 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 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 64g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 305,5g, Cukry proste 88,8g, Błonnik 22,3g, Sól 6,8g						
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 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 50,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,4g, Węglowodany 293,2g, Cukry proste 78,6g, Błonnik 20g, Sól 6,2g						
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 pasta z wędliny 30 soja mleko szynka drob 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	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 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2362kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,4g, Węglowodany 308,5g, Cukry proste 77g, Błonnik 20,7g, Sól 7g						
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 pasta z wędliny 30 soja mleko 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyt galant dr 50 soja sał. ziel
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 58,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 256,5g, Cukry proste 50,9g, Błonnik 33,6g, Sól 7,2g						
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 pasta z wędliny 30 soja mleko 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1815kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 45,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 224,7g, Cukry proste 4,9g, Błonnik 28,3g, Sól 6,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2076kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 136,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.59,3g, Węglowodany 122,6g, Cukry proste 27,6g, Błonnik 7,4g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw: ciasto drożdżowe 50 **mleko glut psz jaja orzechy** **Wart odżyw.** Energia 289kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 11g, w tym

Nasycone kw. Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 38,4g, Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 15.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 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/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 południca z ind 60 soja mleko papryka kons 50 gor sałata lod 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2367kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 88,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 305,2g, Cukry proste 56,7g, Błonnik 33,4g, Sól 7,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 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 250 południca z ind 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2285kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 78,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 302,3g, Cukry proste 57,8g, Błonnik 23,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 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 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2292kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 319,4g, Cukry proste 69,6g, Błonnik 16,9g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 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 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 95,8g, Tłuszcze 52,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 324,3g, Cukry proste 72,5g, Błonnik 17,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 kurczak got 30 soja	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 masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2448kcal, Białko 103,4g, Tłuszcze 82,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34g, Węglowodany 332,5g, Cukry proste 69,6g, Błonnik 17,9g, Sól 7,4g						
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 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 połędwica z ind 60 soja mleko	Graham30 glut psz żyty kielb. żywiec 30 soja gorc sał.zie 20
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 112g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 266,8g, Cukry proste 41g, Błonnik 36,8g, Sól 7,6g						
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 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 połędwica z ind 60 soja mleko	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1840kcal, Białko 92,3g, Tłuszcze 57,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 240,9g, Cukry proste 36,6g, Błonnik 27,5g, Sól 6g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	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 żytni jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2054kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 130,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,8g, Węglowodany 110,2g, Cukry proste 26g, Błonnik 6,9g, Sól 4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz Wart odżyw.** Energia 84kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 1,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 13,9g, Cukry proste 8,7g, Błonnik 0,1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 16.11.2025r.

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 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 mizeria. ze śmiet.120 mleko napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 103,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.37,8g, Węglowodany 239,5g, Cukry proste 72,8g, Błonnik 28,1g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko filet z ind 30 soja kakao na ml 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 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 95g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 255,7g, Cukry proste 75,3g, Błonnik 22,6g, Sól 6,5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 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 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 260,5g, Cukry proste 75g, Błonnik 21,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2177kcal, Białko 94,5g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 274,1g, Cukry proste 84,9g, Błonnik 20,8g, 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 filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 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 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2345kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 92,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38g, Węglowodany 283,3g, Cukry proste 80,5g, Błonnik 20,6g, Sól 7,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żył 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 mizeria z jogur nat.120 mleko kompot owoc b/c 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył szyn dr 30 soja sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 229,7g, Cukry proste 40,4g, Błonnik 33,1g, Sól 7,3g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 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 mizeria z jogur nat.120 mleko .120 mleko kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 1813kcal, Białko 88,8g, Tłuszcze 80,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 200,2g, Cukry proste 45,1g, Błonnik 27,3g, Sól 6,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa 300 zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler mleko	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2068kcal, Białko 103g, Tłuszcze 131,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.54,8g, Węglowodany 121,3g, Cukry proste 25,9g, Błonnik 4,5g, Sól 3,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** Energia 88kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,008g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 20,6g, Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 17.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30 roszponka 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 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 86,4g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 287,5g, Cukry proste 68g, Błonnik 29,1g, Sól 7,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 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 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2221kcal, Białko 85,8g, Tłuszcze 49,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 330,2g, Cukry proste 104,3g, Błonnik 23,1g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 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 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 84,1g, Tłuszcze 47,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 341,6g, Cukry proste 106,5g, Błonnik 18,4g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 83,7g, Tłuszcze 35,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 342,4g, Cukry proste 110,3g, Błonnik 16,1g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 indyk got 30 soja	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 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2387kcal, Białko 86,5g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,7g, Węglowodany 347,3g, Cukry proste 110,8g, Błonnik 16,8g, Sól g						
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 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 żył jajko got 50 jaja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 93,5g, Tłuszcze 49,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 277g, Cukry proste 69,2g, Błonnik 32,2g, Sól 7,2g						
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 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiew 30		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		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 1767kcal, Białko 79,3g, Tłuszcze 35,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18g, Węglowodany 237,6g, Cukry proste 55,8g, Błonnik 27,5g, Sól 6,5g						
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 mleko	Sok warzyw 150 seler	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Makaron na ml 200 ml gl psz
Wart odżyw. Energia 2006kcal, Białko 81,4g, Tłuszcze 129,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.60,3g, Węglowodany 103,3g, Cukry proste 23,3g, Błonnik 7,3g, Sól 3,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu nat. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 48kcal, Białko 2,3g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.1g, Węglowodany 6,2g, Cukry proste 6g, Błonnik g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 18.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 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 piecz. konwekc. 150 seler ziemniaki got.200 sałatka z buraka i ceb.z olejem 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2258kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 305,1g, Cukry proste 74g, Błonnik 26,7g, Sól 7,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 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 250 szynka kons 60 soja pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2229kcal, Białko 98,8g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 296,7g, Cukry proste 73,8g, Błonnik 23,9g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 mozarella 50 mleko polędwica 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 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 83,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 297,1g, Cukry proste 77,2g, Błonnik 18,8g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 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 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 63,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.23g, Węglowodany 300,5g, Cukry proste 77,3g, Błonnik 18,2g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	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 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2381kcal, Białko 106g, Tłuszcze 85,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 310,2g, Cukry proste 75,8g, Błonnik 18,5g, Sól 7,1g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz mozarella 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 2180kcal, Białko 114g, Tłuszcze 75.7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 249,5g, Cukry proste 48g, Błonnik 33,9g, Sól 7,2g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50		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		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1792kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 62,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 214,2g, Cukry proste 43,2g, Błonnik 29,8g, Sól 6,8g						
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 jęczm jaja seler	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2003kcal, Białko 87,9g, Tłuszcze 133,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.59,8g, Węglowodany 102,3g, Cukry proste 30,4g, Błonnik 7,8g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc-warzyw. 100 **Wart odżyw.** Energia 53kcal, Białko 0,7g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.0g, Węglowodany 11,7g, Cukry proste 11,6g, Błonnik 1,7g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 19.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczyp 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Kotlet pożarski z indyka smaż. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2241kcal, Białko 107,2g, Tłuszcze 78,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 274,4g, Cukry proste 72g, Błonnik 28,3g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2226kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 63,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 285,7g, Cukry proste 77,9g, Błonnik 22,1g, Sól 6,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr wanil. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 62,9g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 291.4g, Cukry proste 83,2g, Błonnik 19,3g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 43,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 288,9g, Cukry proste 78,6g, Błonnik 17,7g, Sól 6,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 filet z ind 30 soja	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2316kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 71,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 306,7g, Cukry proste 75,6g, Błonnik 19,2g, Sól 7,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczyp 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żył tofu 30 soja rukola 10
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 117,5g, Tłuszcze 62,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.21g, Węglowodany 246,8g, Cukry proste 50,2g, Błonnik 34,1g, Sól 7,5g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczyp 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1862kcal, Białko 100g, Tłuszcze 58,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 223.5g, Cukry proste 45,6g, Błonnik 30,6g, Sól 6,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa szpinakowa 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 2069kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 132,8g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.57,2g, Węglowodany 118g, Cukry proste 27,9g, Błonnik 6,8g, Sól 3,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 214kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 6,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 30,7g, Cukry proste 10,8g, Błonnik 0,3g, Sól 0,2g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 20.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 30 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		grochowa 300 glut psz seler Bouet strogonoff z wieprz. duszony 180 mleko glut psz seler kasza jęczm. na sypko 200 glut jęczm sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szyn. 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2470kcal, Białko 111,1g, Tłuszcze 83,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 335,6g, w tym Cukry proste 90,1g, Błonnik 26,1g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2282kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 300,9g, w tym Cukry proste 85,4g, Błonnik 24,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	arbuz 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 97g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 82,1g, Błonnik 22,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	arbuz 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój ow 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 95,8g, Tłuszcze 67,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 300,3g, w tym Cukry proste 87,2g, Błonnik 21,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 jajko jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2419kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 93,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,7g, Węglowodany 310,3g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 23,8g, Sól 6,2g						
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 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc b/c 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2261kcal, Białko 106,6g, Tłuszcze 92,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 267,5g, w tym Cukry proste 59,8g, Błonnik 27,7g, Sól 6,4g						
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 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz 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	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1879kcal, Białko 88,6g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 230,5g, w tym Cukry proste 54,6g, Błonnik 24g, Sól 6,0g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok warzyw 150 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2025kcal, Białko 119,3g, Tłuszcze 126g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,1g, Węglowodany 122,4g, w tym Cukry proste 39,5g, Błonnik 7,1g, Sól 3,6g						

 DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko**
Wart odżyw. Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g,

Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.