SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 16.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Płatki kukur. na ml 300 ***mleko*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z ciecierzycy 50 filet z ind 30 ***soja*** papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z łazankami. 300 ***glut psz seler mleko*** Kotlet z ryby smaż 120 ***ryba glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińskiej z majon. 120 ***jaja gorcz*** kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka kons. 60 ***soja*** sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2371kcal, Białko 90,6g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 291,6g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 26g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Płatki kukur. na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasztet drob.40 ***soja glut psz jaja mleko*** indyk got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Makaronowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka kons. 60 ***soja*** sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2244kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 86,4g, Błonnik 23g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Płatki kukur. na ml 300 ***mleko*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasztet drob.40 ***soja glut psz jaja mleko*** indyk got 30 ***soja*** sałata ziel 20 banan 180		Makaronowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 299,1g, w tym Cukry proste 97,9g, Błonnik 21,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Płatki kukur. na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 indyk got 60 ***soja*** sałata ziel 20 jabłko got 150		Makaronowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszpo z olejem 10 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2174kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 51,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 288g, w tym Cukry proste 83.1g, Błonnik 20,2g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz*** pasztet drob.40 ***soja glut psz jaja mleko*** indyk got 30 ***soja*** sałata lodowa 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** sopocka 30 ***soja***	Makaronowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 ***seler***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** szynk dr 30 ***soja*** sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 254,4g, w tym Cukry proste 65,4g, Błonnik 33,7g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasztet drob.40 ***soja glut psz jaja mleko*** indyk got 30 ***soja*** sałata lodowa 30		Makaronowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1971kcal, Białko 85,8g, Tłuszcze 66g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 230,6g, w tym Cukry proste 63,4g, Błonnik 28g, Sód 2,6g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Płatki kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Makaronowa 300 zmiks.z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler mleko***	budyń ml 150 ***mleko glut psz***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok warz 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2011kcal, Białko 108,6g, Tłuszcze 102,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 129,5g, w tym Cukry proste 54,1g, Błonnik 9g, Sód 1g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** sopocka 30 ***soja*** sał.lod 30					
Wart odżyw. Energia 186kcal, Białko 7,5g, Tłuszcze 10,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 0,4g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**	Budyń ml.150 ***mleko glut psz***					
Wart odżyw. Energia 147kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 23,1g, w tym Cukry proste 21,1g, Błonnik 0g, Sód 0,06g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 17.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka got 30 ***soja*** pomidor 80 rukola 10 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** kiwi 100		Fasolowa z ziem. 300 ***glut psz seler*** Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 skyr nat 150 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*** pasta warzyw. 50 ***seler*** sałata lod.30	Owsianka w tubce 100 ***glut ows mle***
Wart odżyw. Energia 2264kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 65,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 295g, w tym Cukry proste 86,4g, Błonnik 26,2g, Sód 2,3g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka got 30 ***soja*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 skyr nat 150 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 polędwica z ind.60 ***soja*** pasta warzyw. 50 ***seler*** sałata lod.30	Owsianka w tubce 100 ***glut ows mle***
Wart odżyw. Energia 2237kcal, Białko 87,8g, Tłuszcze 64,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25g, Węglowodany 276,2g, w tym Cukry proste 82,6g, Błonnik 21,2g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** pasta z jajka got 1 szt ***jaja*** szynka got 30 ***soja*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** roszponka 10 kiwi 100		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 skyr wanil. 150 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***	Owsianka w tubce 100 ***glut ows mle***
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 86g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 273,5g, w tym Cukry proste 82,8g, Błonnik 21,5g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** pasta z białka got 1 szt ***jaja*** szynka got 30 ***jaja*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** roszponka 10 jabłko got 150		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 skyr nat 150 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 40,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,3g, Węglowodany 285,6g, w tym Cukry proste 95,2g, Błonnik 17,2g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka got 30 ***soja*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** ser żółty 30 ***mleko***	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamon. 300 skyr nat 150 woda z cytryną 250	Sok pomid 150	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** szyn kons 30 ***soja*** sał.lo
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 102g, Tłuszcze 55,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 257,3g, w tym Cukry proste 68,6g, Błonnik 27,7g, Sód 2,9g						
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*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka got 30 ***soja*** roszponka 10		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamon. 300 skyr nat 150 woda z cytryną 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 ***soja***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1859kcal, Białko 87,1g, Tłuszcze 46,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 233,4g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 23,3g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler mleko***	Skyr nat 150 ***mleko***	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Ryż na ml 200 ***mlek***
Wart odżyw. Energia 2006kcal, Białko 103,6g, Tłuszcze 91,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 144,6g, w tym Cukry proste 44,1g, Błonnik 9g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**			Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** ser biały 50 ***mleko*** sał.lod 30			
Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 10,9g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 2,4g, Błonnik 0,4g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**			Ciasto drożdżowe 50 ***mleko glut psz jaja orze*** mleko 200 ***mleko***			
Wart odżyw. Energia 294kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 38.4g, w tym Cukry proste 16,8g, Błonnik 0,2g, Sód 0,3g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 18.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek ze szczyp. 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 ***glut psz seler*** Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos pieczar.100 ***mleko glut psz*** ziemniaki got 200 sur. z czerwonej kapus. 120 ***gorcz*** kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 schab piecz. 60 pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 103g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 253,1g, w tym Cukry proste 77,1g, Błonnik 22,6g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 ***glut psz seler*** Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** kompot owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 schab piecz. 60 pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 101,8g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 244,3g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 22,5g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata ziel 20 jabłko got 150		Grysikowa 300 ***glut psz seler*** Pierś z ind. piecz konwek. siekana 90 sos koper.100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** kompot owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 schab piecz. mielony 60 ***soja***	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 241,3g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 20,4g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata ziel 20 Jabłko got 150		Grysikowa 300 ***glut psz seler*** Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** kompot owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 schab piecz. 60	Jogurt nat. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2174kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 234,5g, w tym Cukry proste 67,9g, Błonnik 19g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao ml b/c 250 ***mleko glut*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata lodowa 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** parówka wiep. 50	Grysikowa 300 ***glut psz seler*** Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** sur. z czerw. kapus. 120 ***gorcz*** kompot owoc 250	Jogurt nat. 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 schab piecz. 60	Graha 30 ***glut psz żyt*** pasta z jaj 50 ***jaja*** sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 113.6g, Tłuszcze 99,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 240,9g, w tym Cukry proste 65,7g, Błonnik 26,7g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata lodowa 30		Grysikowa 300 ***glut psz seler*** Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** sur. z czerw. kapus. 120 ***gorcz*** kompot owoc 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 schab piecz. 60	Jogurt nat. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2031kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 81,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 214,7g, w tym Cukry proste 62,2g, Błonnik 23,2g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut jęczm jaja seler***	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Jogurt nat. 150 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2009kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 95g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36g, Węglowodany 130,8g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 8g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**			Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** parówka wiep.50 ***soja*** sał.ziel. 20			
Wart odżyw. Energia 278kcal, Białko 9g, Tłuszcze 20,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 0,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**			Kisiel błysk. 150			
Wart odżyw. Energia 115kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 28g, w tym Cukry proste 17,6g, Błonnik 0g0, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 19.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** rukola 10 papryka kons 50 ***gorcz*** pomarańcza 100		Barszcz czerw. 300 ***glut psz seler mleko*** Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z serem 350 ***jaja mleko soja*** kefir 200 ***mleko*** ogórek kons. 50 ***gorcz*** kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 ***soja*** rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2336kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 103,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 69,7g, Błonnik 24g, Sód 3,2g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Manna 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*** szynka kons 30 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerw. 300 ***glut psz seler mleko*** Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 ***jaja soja*** kefir 200 ***mleko*** sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2257kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 243,1g, w tym Cukry proste 67,5g, Błonnik 20,5g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka kons 60 ***soja*** roszpon. 10	pomarańcza 100	Barszcz czerw. 300 ***glut psz seler mleko*** Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 ***jaja soja*** kefir 200 ***mleko*** sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 244,2g, w tym Cukry proste 65,7g, Błonnik 19g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** roszponka 10 jabłko got t 150		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 ***jaja soja*** kefir 200 ***mleko*** sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2185kcal, Białko 99g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 265,8g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 18,3g, Sód 2,8g						
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*** pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** roszponka 10	Grah 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** pasta z wędlin 30 ***soja***	Barszcz czerw. 300 ***glut psz seler mleko*** Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 ***jaja soja*** kefir 200 ***mleko*** sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 ***seler***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** szyn got 30 ***soj*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 111,8g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 256,7g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 28g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** roszponka 10		Barszcz czerw. 300 ***glut psz seler mleko*** Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 ***jaja soja*** kefir 200 ***mleko*** sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1882kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 57,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 204,3g, w tym Cukry proste 54,2g, Błonnik 23g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko glut psz jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Kefir nat 200 ***mleko***	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2018kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 104,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 122,8g, w tym Cukry proste 41,6g, Błonnik 10,2g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**			Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** pasta z wędl. 30 ***soja*** roszponka 10			
Wart odżyw. Energia 245kcal, Białko 10,7g, Tłuszcze 15,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,7g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 1,5g, Sód 0,8g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**			Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 ***mleko***			
Wart odżyw. Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 20.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 jajecznica na parze ze szczyp 70 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Krupnik 300 ***glut jęcz seler*** Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 ***glut psz jaja mleko*** ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja*** papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 83,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 263,7g, w tym Cukry proste 68,2g, Błonnik 27,3g, Sód 2,4g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** pomido 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 ***glut jęcz seler*** Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 ***glut psz jaja mleko*** ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 100g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 250,5g, w tym Cukry proste 69g, Błonnik 22,5g, Sód 2,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 jajeczni na parze 70 ***jaja*** polędw. drob 30 ***soja mle*** sałata	Kiwi 100	Krupnik 300 ***glut jęcz seler*** Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 ***glut psz jaja mleko*** ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jogurt natur. 150 ***mleko*** + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 83,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 252,7g, w tym Cukry proste 73,1g, Błonnik 20g, Sód 2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z białka 50 ***jaja*** polędw dr 30 ***soja mle*** sałata ziel 20 jabłko got 150		Krupnik 300 ***glut jęcz seler*** Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 ***glut psz jaja mleko*** ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.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***	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2172kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 65,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 258,6g, w tym Cukry proste 72,8g, Błonnik 20,5g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** jajecznica na parze ze szczyp 70 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** sałata ziel 20	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** ser biały 50 ***mleko***	Krupnik 300 ***glut jęcz seler*** Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 ***glut psz jaja mleko*** ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot owoc b/c 250	Jogurt natur. 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** kurcz got 30 ***soj*** roszpon10
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 112g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 245g, w tym Cukry proste 63,1g, Błonnik 32,7g, Sód 2,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** jajecznica na parze ze szczyp 70 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** sałata ziel 20		Krupnik 300 ***glut jęcz seler*** Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 ***glut psz jaja mleko*** ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot owoc b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja***	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1932kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 214,2g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 28,3g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięse 300 ***seler glut psz mle***	Jogurt nat 150 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 104g, Tłuszcze 84g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,9g, Węglowodany 132,5g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 11g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**			Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** ser biały 50 ***mleko*** sałata ziel 20			
Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,6g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**			Ciastka maślane 30 ***mle glut psz jaja orze*** soczek z rurką 1 szt			
Wart odżyw. Energia 235kcal, Białko 2,8g, Tłuszcze 6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 41,2g, w tym Cukry proste 26,9g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 21.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Ryż na ml 300 ***mleko*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 serek topiony 50 ***mleko*** kiełbasa na gor 50 ***soja*** musztar. 10 ***gor*** rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 gruszka 150		Ogórkowa z ziemn.300 ***mleko glut psz seler*** Kotlet z piersi kurczaka smażony 110 ***mleko glut psz jaja*** ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka drob. 60 ***soja*** ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 ***mle glut psz jaja*** herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2472kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 93,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,1g, Węglowodany 295,7g, w tym Cukry proste 67,7g, Błonnik 25,4g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Ryż na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały kroj 80 ***mleko*** parówka na gor 50 ***soja*** keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 ***glut psz seler mleko*** Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ***soja*** szynka drob. 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 ***mle glut psz jaja*** herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 281,4g, w tym Cukry proste 72,2g, Błonnik 22,6g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Ryż na ml 300 ***mleko*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały kroj 80 ***mleko*** parówka na gor 50 ***soja*** sałata ziel 20 jabłko got 150		Brokułowa 300 ***glut psz seler mleko*** Potrawka z kurczaka dusz w sosie 180 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 ***soja***	chałka 50 ***mle glut psz jaja*** herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 276.6g, w tym Cukry proste 68,1g, Błonnik 21,4g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Ryż na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały kroj 80 ***mleko*** pasta z wędliny 30 ***soja*** sałata ziel 20 jabłko got 150		Brokułowa 300 ***glut psz seler mleko*** Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 ***soja***	chałka 50 ***mle glut psz jaja*** herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 10,8g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 68,7g, Błonnik 20,4g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** ser biały kroj 80 ***mleko*** parówka na gor 50 ***soja*** sałata lodowa 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** szynka got 30 ***soja***	Brokułowa 300 ***glut psz seler mleko*** Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 ***gorcz***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** sopoc 30 ***soja*** sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 241g, w tym Cukry proste 63,8g, Błonnik 32g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** ser biały kroj 80 ***mleko*** parówka na gor 50 ***soja*** sałata lodowa 30		Brokułowa 300 ***glut psz seler mleko*** Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1882kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 67,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 209,8g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 25g, Sód 2,6g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Mus owoc-warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok warz 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2014kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 88,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 124,3g, w tym Cukry proste 41,2g, Błonnik 11,2g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**			Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** sałata lod 30			
Wart odżyw. Energia 176kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**			Mus warzywno-owoc. 100 ***seler***			
Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 22.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Lane ciasto na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka 30 ***soja*** galantyna drob 50 ***soja*** papryka czerw 50 roszponka 10 mandarynka 120		Kapuśniak z białej kapus. 300 ***mleko glut psz seler*** Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 ***mleko glut psz gorcz*** kasza grycz. na sypko 200 woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały 80 ***mleko*** pasta z makreli kons 50 ***ryba*** rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2325kcal, Białko 117,1g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 258,1g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 26,4g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Lane ciasto na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka 30 ***soja*** galantyna drob 50 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10 mandarynka 120		Ziemniaczana 300 ***mleko glut psz seler*** Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm 200 ***glut jęczm*** woda z cytr. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały 80 ***mleko*** pasta z tuńcz 50 ***ryba*** pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 116.3g, Tłuszcze 66,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 240,2g, w tym Cukry proste 54,6g, Błonnik 31g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Lane ciasto na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka 30 ***soja*** dżem 30 roszponka 10 mandarynka 120		Ziemniaczana 300 ***mleko glut psz seler*** Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm 200 ***glut jęczm*** woda z cytr. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 ***mleko***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 59,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 267,7g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 27g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Lane ciasto na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka 30 ***soja*** galantyna drob 50 ***soja*** roszponka 10 jabłko got 150		ziemniaczana 300 ***mleko glut psz seler*** Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm 200 ***glut jęczm*** woda z cytr. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 ***mleko*** pasta z tuńcz 50 ***ryba***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 114,4g, Tłuszcze 49,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 261,5g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 21,8g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** filet z indyka 30 ***soja*** galantyna drob 50 ***soja*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** polędw. dr 30 ***soja mleko***	ziemniaczana 300 ***mleko glut psz seler*** Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 ***mleko glut psz gorcz*** kasza jęczm 200 ***glut jęczm*** sałata ziel z olejem 30 woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 ***mleko*** pasta z tuńcz 50 ***ryba***	Graham 30 ***glut psz żyt*** parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2222kcal, Białko 122,4g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 246,7g, w tym Cukry proste 63,9g, Błonnik 39,4g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** filet z indyka 30 ***soja*** galantyna drob 50 ***soja*** roszponka 10		ziemniaczana 300 ***mleko glut psz seler*** Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 ***mleko glut psz gorcz*** kasza jęczm 200 ***glut jęczm*** sałata ziel z olejem 30 woda z cytr. 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 ***mleko*** pasta z tuńcz 50 ***ryba***	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 2024kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 56,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 27,4g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz glut żytni jaja seler***	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2013kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 88,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 126,8g, w tym Cukry proste 48,3g, Błonnik 9g, Sód 0,6g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**			Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** polędwica dr 30 ***soja*** sałata lod 30			
Wart odżyw. Energia 181kcal, Białko 7,8g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 1,1g, Błonnik 0,4g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**			Biszkopty 30 ***glut psz jaja orze*** mleko 200 ***mleko***			
Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 31g, w tym Cukry proste 20,2g, Błonnik 0,6g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 23.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Kasza kuk na ml. 300 ***mleko*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z fasoli 50 szynka got 30 ***soja*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar.300 ***glut psz seler mleko*** ryba smażona 100 ***ryba glut psz jaja*** ziemniaki got 200 surówka z kisz. kapusty z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 polędwica dr 60 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2399kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 324g, w tym Cukry proste 91,8g, Błonnik 31,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Kasza kuk na ml. 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasztet dr 40 ***soja mle glut psz*** szynka got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar.300 ***glut psz seler mleko*** Ryba dusz. w sosie 80/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia 100 ***glut psz*** kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 polędwica dr 60 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 94,6g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 262,5g, w tym Cukry proste 92,3g, Błonnik 28,2g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Kasza kuk na ml. 300 ***mleko*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasztet dr 40 ***soja mle glut psz*** szynka got 30 ***soja*** sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar.300 ***glut psz seler mleko*** Ryba dusz. w sosie 80/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia 100 ***glut psz*** kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 ***soja mleko***	Kefir nat 200 ***mleko*** + dżemik 25
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.g28,1, Węglowodany 275,6g, w tym Cukry proste 94g, Błonnik 23g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Kasza kuk na ml. 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z wędliny 50 ***soja*** szynka got 30 ***soja*** sałata ziel 20 jabłko got 150		Pomidorowa z makar.300 ***glut psz seler mleko*** Ryba dusz. w sosie 80/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia 100 ***glut psz*** kompot wieloow 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 ***soja mleko***	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2172kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 61,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 249,8g, w tym Cukry proste 69,6g, Błonnik 18,4g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasztet dr 40 ***soja mle glut psz*** szynka got 30 ***soja*** sałata ziel 20	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** tofu 30 ***soja***	Pomidorowa z makar.300 ***glut psz seler mleko*** Ryba dusz. w sosie 80/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia 100 ***glut psz*** surówka z kisz. kapusty z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 40 ***soja mleko***	Graham30 ***glut psz żyt*** szynk kon 30 ***soj*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 65g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 240,6g, w tym Cukry proste 64,4g, Błonnik 27,8g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasztet dr 40 ***soja mle glut psz*** szynka got 30 ***soja*** sałata ziel 20		Pomidorowa z makar.300 ***glut psz seler mleko*** Ryba dusz. w sosie 80/100 ***ryba mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia 100 ***glut psz*** surówka z kisz. kapusty z olejem 120 ***gorcz*** kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 ***soja mleko***	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1943kcal, Białko 85,8g, Tłuszcze 59,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,1g, Węglowodany 210,5g, w tym Cukry proste 62,7g, Błonnik 24,4g, Sód 2,6g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Pomidorowa z makar. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler mleko***	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	manna na ml 200 ***ml glut psz***
Wart odżyw. Energia 2046kcal, Białko 108,9g, Tłuszcze 102g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 154,5g, w tym Cukry proste 58,9g, Błonnik 10g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar.,położnic **(S)**		Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** ser biały 50 ***soja*** sałata ziel 20				
Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,6g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**		Kisiel owoc. 150				
Wart odżyw. Energia 95kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 24g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 24.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** parówka drob 50 ***soja glut psz*** pasta z jaj 50 ***jaja*** papryka czerw 50 szpinak 10 jabłko 150		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Makaron z sosem a'la spaghetti duszony 350 ***glut psz gorcz*** sałatka szwedzka z olejem 120 ***gorcz*** herbata owoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 kiełbasa szynk. 60 ***soja gorcz*** ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 88g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 255,5g, w tym Cukry proste 62,4g, Błonnik 23g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** parówka drob 50 ***soja glut psz*** pasta z jaj 50 ***jaja*** roszponka 10 pomidor 80 jabłko 150		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** sos mięsno-jarzynowy 180 ***mleko glut psz seler*** makaron got. 200 ***glut psz*** herbata owoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2258kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 244,6g, w tym Cukry proste 64,7g, Błonnik 22,4g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** parówka drob 50 ***soja glut psz*** pasta z jaj 50 ***jaja*** roszponka 10 jabłko got		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** sos mięsno-jarzynowy 180 ***mleko glut psz seler*** makaron got. 200 ***glut psz*** herbata owoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2264kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 74g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 264,3g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 21,1g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** kurczak got 30 ***soja*** pasta z białka 50 ***jaja*** roszponka 10 jabłko got 150		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** sos mięsno-jarzynowy 180 ***mleko glut psz seler*** makaron got. 200 ***glut psz*** herbata owoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2172kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 42,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,8g, Węglowodany 263.3g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 20,1g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** parówka drob 50 ***soja glut psz*** pasta z jaj 50 ***jaja*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** sopocka 30 ***soja***	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** sos mięsno-jarzynowy 180 ***mleko glut psz seler*** makaron razowy got. 200 ***glut psz*** sałatka szwedzka z olejem 120 ***gorcz*** herbata owoc. b/c 250	Sok warzyw.150	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** kurcz got 30 ***soj*** sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 260,6g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 28g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** parówka drob 50 ***soja glut psz*** pasta z jaj 50 ***jaja*** roszponka 10		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** sos mięsno-jarzynowy 180 ***mleko glut psz seler*** makaron razowy got. 200 ***glut psz*** sałatka szwedzka z olejem 120 ***gorcz*** herbata owoc. b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja***	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 1982kcal, Białko 92,3g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 229,9g, w tym Cukry proste 56,3g, Błonnik 25g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz glut żyt jaja seler***	biszkopty 30 ***glut psz jaja*** mleko 200 ***ml***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 92,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 140,8g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik 10g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** sopocka 30 ***soja*** sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 186kcal, Białko 7,6g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**	Delicje 40 ***mle glut psz jaja orze***					
Wart odżyw. Energia 108kcal, Białko 1,1g, Tłuszcze 2,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 25.10.2026r.**

PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek ze szcz. 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 ***seler*** Udko z kurczaka piecz konwekcyjnie 150 ***seler*** ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 ***SO2*** napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja*** papryka kons 50 ***gorcz*** sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,3g, Węglowodany 260,5g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 22,6g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 ***seler*** Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2301kcal, Białko 105g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 256,3g, w tym Cukry proste 81g, Błonnik 19,4g, Sód 2,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik jaglany 300 ***seler*** Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 105g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 253,4g, w tym Cukry proste 78,8g, Błonnik 18,2g, Sód 2,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 ***seler*** Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 251,8g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 18g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** rzodkiewka 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** tuńczyk 30 ***ryba***	Krupnik jaglany 300 ***seler*** Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** roszponka 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250	Jogurt nat 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** jajko 50 ***jaja*** sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 119,6g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 245,3g, w tym Cukry proste 65,2g, Błonnik 29,3g, Sód 3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** rzodkiewka 30		Krupnik jaglany 300 ***seler*** Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 ***glut psz*** roszponka 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2044kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 219,4g, w tym Cukry proste 63,5g, Błonnik 26,3g, Sód 2,6g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko glut psz jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Krupnik jaglany 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 109g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42g, Węglowodany 130,5g, w tym Cukry proste 43,6g, Błonnik 10,9g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)** Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** pasta z tuńczyka 30 ***ryba*** sałata ziel 20						
Wart odżyw. Energia 184kcal, Białko 9,7g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)** Mus warzywno –owocowy 100 ***seler***						
Wart odżyw. Energia 50kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 0,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 26.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z makreli wędz. ze szczyp. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** ogórek ziel 50 roszponka 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/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja*** marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2373kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 90,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 280,6g, w tym Cukry proste 70,1g, Błonnik 27,7g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	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*** Risotto duszone z mięsem i jarzynami 350 ***seler*** sos pomid 100 ***mleko glut psz*** 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 2244kcal, Białko 104,9g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 265,6g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 22,1g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 paróweczka dr 50 ***soja glut psz*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Risotto duszone z mięsem i jarzynami 350 ***seler*** sos pomid 100 ***mleko glut psz*** 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 2266kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 76,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 272,4g, w tym Cukry proste 74,5g, Błonnik 20,8g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Makaron na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 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*** Risotto duszone z mięsem i jarzynami 350 ***seler*** sos pomid 100 ***mleko glut psz*** 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 2171kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 58,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 68,9g, Błonnik 19,9g, Sód 2,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/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*** Risotto duszone z mięsem i jarzynami 350 ***seler*** sos pomid 100 ***mleko glut psz*** sałata lodowa z olej. 50 kompot wieloowoc. b/c 250	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 2208kcal, Białko 124,8g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 257g, w tym Cukry proste 61,7g, Błonnik 28,8g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** roszponka 10		Szpinakowa 300 ***mleko glut psz seler*** Risotto duszone z mięsem i jarzynami 350 ***seler*** sos pomid 100 ***mleko glut psz*** sałata lodowa z olej. 50 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja***	Kefir nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1918kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 58,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 226,8g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 25,4g, Sód 2,6g						
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 2016kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 102,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,2g, Węglowodany 125,4g, w tym Cukry proste 40,8g, Błonnik 9g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** serek wiejski 150 ***mleko*** sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 271kcal, Białko 19g, Tłuszcze 13,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.8,6g, Węglowodany 18,2g, w tym Cukry proste 3,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**	Chałka 50 ***mleko glut psz jaja*** mleko 200 ***mleko***					
Wart odżyw. Energia 237kcal, Białko 9,7g, Tłuszcze 5,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,1g, Węglowodany 37g, w tym Cukry proste 12,2g, Błonnik 1g, Sód 0,6g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie **JADŁOSPIS na dzień 27.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęcz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka biała 30 ***soja*** ser żółty 30 ***mleko*** pomid 80 sałata lod. 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/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szpinak 10 papryka czerw 50 jajko got 1 szt ***jaja*** galantyna dr 50 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2269kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 74,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 229,9g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 24,2g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęc*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka biała 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 2282kcal, Białko 107,4g, Tłuszcze 73,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 219,4g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 20,2g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęcz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka biała 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 2294kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 235,4g, w tym Cukry proste 59,6g, Błonnik 18,6g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęcz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka biała 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*** masło¾ 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 2183kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 241,5g, w tym Cukry proste 65,3g, Błonnik 18,8g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** szynka biała 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 pieczona konw. 100 ***glut psz jaja*** ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 ***glut psz*** mizeria z jogurtem nat. 120 ***mleko*** woda z cytryną b/c 250	Sok warzywny 150 ***seler***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 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 2207kcal, Białko 115,9g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 217,4g, w tym Cukry proste 55,2g, Błonnik 24,9g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** szynka biała 30 ***soja*** ser biały krojony 80 ***mleko*** rzodkiewka 30		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		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 jajko got 1 szt ***jaja*** galantyna dr 50 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1972kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 60,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 200,1g, w tym Cukry proste 51,9g, Błonnik 22g, Sód 2,8g						
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 ***mleko glut psz***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2018kcal, Białko 102,1g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 115g, w tym Cukry proste 49,8g, Błonnik 11g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**		Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** filet z ind. 30 ***soja*** roszponka 10				
Wart odżyw. Energia 184kcal, Białko 8,6g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 1,4g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**		Budyń ml. 150 ***mleko glut psz***				
Wart odżyw. Energia 147kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 23,1g, w tym Cukry proste 21,1g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 28.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasztet piecz. 50 ***soja glut psz*** indyk got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel.20 mandarynka 100		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/żyt 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 2440kcal, Białko 122,1g, Tłuszcze 102,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42g, Węglowodany 279,2g, w tym Cukry proste 67,5g, Błonnik 32,3g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	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*** pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 100		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 jeczm*** 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 2254kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 94,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41g, Węglowodany 251,3g, w tym Cukry proste 62,3g, Błonnik 32g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Zacierka na ml 300 ***mlek glut psz jaja*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mle*** herb b/c 250 pasztet dr 40 ***mle glut psz seler jaja*** indyk got 30 ***soja*** sałata ziel 20	mandarynka 100	Żurek lekki 300 ***glut psz glut żyt seler mleko*** Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jeczm*** marchewka 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*** polędw dr.30 ***soja mle***	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2262kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 81.6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 262,7g, w tym Cukry proste 67,2g, Błonnik 31,2g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z kurczaka 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*** marchew opr .100 ***glut psz*** kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 ***mleko*** pasta z tuńcz. 50 ***ryba***	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2213kcal, Białko 113,4g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,6g, Węglowodany 271,5g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 26,9g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 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 jeczm*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera biał. 80 ***mleko*** pasta z tuńcz..50 ***ryba***	Graham30 ***glut psz żyt*** polęd dr 30 ***soja mle*** sał lo
Wart odżyw. Energia 2214kcal, Białko 117,4g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25g, Węglowodany 253,5g, w tym Cukry proste 63,9g, Błonnik 32,4g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** 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 jeczm*** surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 ***mleko*** pasta z tuńczyka.50 ***ryba***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1996kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 70,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 221g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 28,4g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz glut żyt. jaja seler***	Sucharki 30 mleko 200 ***ml glut psz soja***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz mleko***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2023kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 109,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,1g, Węglowodany 140,2g, w tym Cukry proste 43,6g, Błonnik 10,7g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)** Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** sałata ziel 20						
Wart odżyw. Energia 176kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)** Ciastka maślane 30 ***mleko glut psz jaja orzechy*** mleko 200 ***mleko***						
Wart odżyw. Energia 245kcal, 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 29.10.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	kasza jagl. na ml 300 ***mleko glut psz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbatab/c 250 sopocka 30 ***soja*** jajko got 1 szt ***jaja*** ogórek kons 50 ***gorcz*** rukola 10 jabłko 150		Brokułowa 300 ***mleko glut psz seler*** Wątróbka z kurczaka z cebulką duszona w sosie własnym 180 ***glut psz*** ziemniaki got 200 sałatka z czerwonej papryki z olejem 120 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 ***soja*** pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2277kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 266,3g, w tym Cukry proste 61,8g, Błonnik 25,6g, Sód 2,1g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	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		Brokułowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 96,2g, Tłuszcze 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 249,2g, w tym Cukry proste 72,9g, Błonnik 19,6g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	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	Brokułowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka 180 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Jogurt owoc. 150 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2261kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 253,2g, w tym Cukry proste 77,8g, Błonnik 17,2g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	kasza jagl. na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z białka 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** roszponka 10	Jabłko got. 150	Brokułowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 94g, Tłuszcze 56,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 245,2g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 17,3g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** sopocka 30 ***soja*** jajko got 1 szt ***jaja*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** szynka dr 30 ***soja***	Brokułowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 sałatka z czerw. papryki z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** ser b. 50 ***mleko*** szpinak10
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 108,4g, Tłuszcze 76,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 236,2g, w tym Cukry proste 61,5g, Błonnik 27,8g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** sopocka 30 ***soja*** jajko got 1 szt ***jaja*** roszponka 10		Brokułowa 300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 sałatka z czerw. papryki z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1993kcal, Białko 91,4g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 203,1g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 24,6g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Brokułowa 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 2035kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 91,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 120,9g, w tym Cukry proste 47,8g, Błonnik 9g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)** Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 10						
Wart odżyw. Energia 184kcal, Białko 6,2g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,4g, Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 0,2g, Błonnik 1,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)** Galaretka owoc 150						
Wart odżyw. Energia 66kcal, Białko 2,2g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 14g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.