

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 smaź 120 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2380kcal, Białko 89,5g, Tłuszcze 88,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 296,8g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 28,4g, 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 masło¼ 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 masło¼ 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 masło¼ 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 ziel 50 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 masło¼ 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 masło¼ 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 masło¼ 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 19.09.2026r.

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		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 skyr nat 150 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Owsianka w tubce 100 glut ows mle
Wart odżyw. Energia 2244kcal, Białko 88g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 290g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 24,2g, Sód 2,6g						
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		Barszcz czerw. 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 połudwica 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		Barszcz czerw. 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 połędwica 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 masło¼ 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 glut żyt seler Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 skyr nat 150 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica 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 masło¼ 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 ziel 50 ser żółty 30 mleko	Barszcz czerw. 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 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 masło¼ 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		Barszcz czerw. 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica 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	Barszcz czerw. 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 20.09.2026r.

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/żył 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 masło¼ 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 masło¼ 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 masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 schab piecz. 60	Graha 30 glut psz żył 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 żył masło¼ 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 żył masło¼ 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.

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 arbusz 150		fasolowa 300 glut psz seler 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/żyty 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 2430kcal, Białko 107,8g, Tłuszcze 96,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 67,2g, Błonnik 24,5g, Sód 2,8g					
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 arbusz 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 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 2295kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 73,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 236,6g, w tym Cukry proste 66,4g, Błonnik 23,9g, Sód 2,7g					
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 arbusz 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 masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2245kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 239,6g, w tym Cukry proste 64,6g, Błonnik 21,3g, Sód 2,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2176kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 261,5g, w tym Cukry proste 78,6g, Błonnik 19,3g, Sód 2,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z wędlin 30 soja	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 b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyty 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 żyty masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		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 b/c 250		Graham 60 glut psz żyty masło ³ / ₄ 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. zmięks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmięks. 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 wędł. 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 22.09.2026r.

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 połędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 nektaryna 120		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/żył 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 2266kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 250,1g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 26,1g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja połędwica drob 30 soja mle pomido 80 sałata ziel 20 nektaryna 120		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 2235kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 238,8g, w tym Cukry proste 59,8g, Błonnik21,4 g, Sód 2,6g						
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 połędw. drob 30 soja mle sałata	nektaryna 120	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 2253kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 248g, w tym Cukry proste 63,9g, Błonnik 18,7g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka 50 jaja połędw dr 30 soja mle sałata ziel 20 jabłko got 150		Krupnik 300 glut jęcz seler 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 masło¼ 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 masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 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 masło¼ 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 masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler 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 masło¼ 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 23.09.2026r.

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 kielbasa 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 wielowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 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 kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Kalafiorowa 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 wielowocowy 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 kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Kalafiorowa 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 wielowocowy 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 masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 ser biały kraj 80 mleko pasta z wędliny 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Kalafiorowa 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 wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Kalafiorowa 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 wielow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 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 masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30		Kalafiorowa 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 wielowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 kalafiorowa 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

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 roszpo 10 arbus 150		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/żył 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 2309kcal, Białko 116,9g, Tłuszcze 74,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 246g, w tym Cukry proste 56,6g, Błonnik 25g, Sód 2,8g						
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 arbus 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 masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 117,4g, Tłuszcze 66,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 224,1g, w tym Cukry proste 51,8g, Błonnik 30g, Sód 2,7g						
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 arbus 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 masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2265kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 58,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 255,8g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 26,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 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 masło¼ 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 ziel 50 połędw. 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 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 masło¼ 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 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 połędwica 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.09.2026r.

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/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 połudwica 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 połudwica 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 połędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżemik 25
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.72,8g, 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 masło ^{3/4} 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 masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica 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 masło ^{3/4} 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 ziel 50 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 masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyty 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 masło ^{3/4} 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 masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 26.09.2026r.

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/żył 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 żył 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 żył 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 masło ^{3/4} 10 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żył 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 masło ^{3/4} 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 żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 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 żył masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żył 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 żył masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył 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 żył masło ^{3/4} 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 żył jaja seler	biskupki 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 27.09.2026r.

PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twaróg ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 150		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/żył 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 2281kcal, Białko 106g, Tłuszcze 78,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 263g, w tym Cukry proste 75,1g, Błonnik 24,8g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 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 masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2309kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 261,8g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 20,5g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	nektaryna 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 masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 83,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 258,9g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 18,5g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 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 roszonek 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył 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 żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twaróg 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 roszonek 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 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 28.09.2026r.

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 połudwica 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/żyty 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 połędwica 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 połędwica 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 masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba połędwica 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 masło¼ 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 (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba połędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 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 masło¼ 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 masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba połędwica 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 masło¼ 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 29.09.2026r.

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 sałat lodo 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/żył 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 masło¼ 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 masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka jaja got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 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 (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka biała 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 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 masło¼ 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 30.09.2026r.

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 arbuz 150		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/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka ze szczp. 50 ryba ogórek kisz 50 gorcz sał lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2475kcal, Białko 124g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 288,7g, w tym Cukry proste 77,2g, Błonnik 32g, 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 arbuz 150		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 108,8g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 259,7g, w tym Cukry proste 72g, Błonnik 30,3g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko 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	arbuz 150	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 jecz 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 2260kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 67,5g, Błonnik 27g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 masło¼ 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 (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz..50 ryba	Graham30 glut psz żyty 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 masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 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 zmiennej 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 Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.10.2026r.

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/żył 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 (nisko tłuszczowa) (D05)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 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 (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 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 masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 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.