

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 19.09.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                 | II ŚN.                                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                     | PODW.                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                        | II KOL                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                              | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z<br>ciecierzycy 50 parówka wp 50 <b>soja</b><br>ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sałata lodowa 30<br>keczup 10 banan 180 |                                                                                                     | Pieczarkowa z łazankami 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Ryba smażona 100 <b>ryba glut psz jaja</b><br>ziemniaki got. 200 sałatka z papryki czerw. z<br>olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowocowy 250                 |                                       | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żył jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>kons 60 <b>soja</b> sałata ziel 20<br>marchew tarta z olejem 30 | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2360kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 85,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 322,1g, w tym Cukry proste 94,3g, Błonnik 30,8g, Sól 6,7g  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                            | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 parówka wp 50 <b>soja</b> filet z<br>ind 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa<br>30 keczup 10 banan 180                              |                                                                                                     | Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> ziemniaki got. 200 marchew opr.<br>100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                                         |                                       | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>kons 60 <b>soja</b> sałata ziel 20<br>marchew tarta z olejem 30                                    | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2286kcal, Białko 87,3g, Tłuszcze 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 307,9g, w tym Cukry proste 99g, Błonnik 22,1g, Sól 6,7g      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                    | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 parówka wp 50 <b>soja</b> filet z<br>ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                      | banan 180                                                                                           | Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> ziemniaki got. 200 marchew opr.<br>100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                                         |                                       | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>                                                               | Kisiel<br>błysk. 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2302kcal, Białko 87,1g, Tłuszcze 77,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 325,5g, w tym Cukry proste 110,4g, Błonnik 21g, Sól 6,7g   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                     | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> herbata 250 sopocka 30 <b>soja</b><br>filet z ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                         | Jabłko got 150                                                                                      | Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> ziemniaki got. 200 marchew opr.<br>100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                                         |                                       | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub><br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>                                   | Kisiel<br>błysk. 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2187kcal, Białko 88,1g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 312,4g, w tym Cukry proste 91,4g, Błonnik 19,3g, Sól 6,8g  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                           | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>herbata 250 parówka wp 50 <b>soja</b> filet z<br>ind 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                   | Bułka psz 30<br><b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got150 sopocka<br>30 <b>soja</b> | Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> ziemniaki got. 200 marchew opr.<br>100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                                         |                                       | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka kons 60 <b>soja</b>                                                               | Kisiel<br>błysk. 150                                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2354kcal, Białko 92g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz 35,8g, Węglowodany 320,3g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 21,9g, Sól 6,9g    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                          | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> parówka wp 50<br><b>soja</b> filet z ind 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30                                    | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b> żywiecka 30<br><b>soja</b>             | Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> ziemniaki got. 200 marchew opr.<br>100 <b>glut psz</b> sałatka z pomidorów z olejem 100<br>kompot wieloowocowy b/c 250 | Sok warz 150<br><b>seler</b>          | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka kons 60<br><b>soja</b>                                                 | Graha 30<br><b>glut psz żyt</b> szynk<br>dr 30 <b>soja</b> sał.<br>ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2186kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 249,7g, w tym Cukry proste 55,3g, Błonnik 23,5g, Sól 7g    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                             | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> sopocka 30 <b>soja</b><br>filet z ind 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30                                       |                                                                                                     | Makaronowa 300 <b>glut psz seler</b><br>Ryba dusz w sosie 80/100 <b>ryba glut psz seler mleko</b> ziemniaki got. 200 marchew opr. 100<br><b>glut psz</b> sałatka z pomidorów z olejem 100<br>kompot wieloowocowy b/c 250  |                                       | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka kons 60<br><b>soja</b>                                    | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1816kcal, Białko 80,7g, Tłuszcze 68,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 215,7g, w tym Cukry proste 51,1g, Błonnik 20,2g, Sól 6,6g  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |
| PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                   | Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut jęcz mleko jaja</b>                                                                                                                                                                           | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                    | Makaronowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300<br><b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                    | budyń ml 150<br><b>mleko glut psz</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                    | Sok warz<br>150 <b>seler</b>                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2042kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 121,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,7g, Węglowodany 115,9g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 6,4g, Sól 4,6g |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                            |

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

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 20.09.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                              | II ŚN.                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                   | PODW.                     | KOLACJA                                                                                                                                                                                           | II KOL                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                             | Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b><br>szynka got 30 <b>jaja</b> pomidor 80 szpinak<br>10 kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm</b><br><b>glut żyt</b> kiwi 100 |                                                                                                      | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż<br>brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej<br>z olejem i soczewicą i słonecz. 120 woda z<br>cytryną 250 |                           | Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250<br>południca z ind.60 <b>soja mleko</b><br>ćwikła z chrzanem 50 <b>SO2</b><br>sałata lod.30 | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2268kcal, Białko 110,4g, Tłuszcz 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 273,5g, w tym Cukry proste 74g, Błonnik 25,7g, Sól 7,2g     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>jaja</b><br>kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm glut</b><br><b>żyty</b> pomidor 80 roszonek 10 kiwi 100               |                                                                                                      | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż<br>na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem<br>100 woda z cytryną 250                                   |                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250<br>południca z ind.60 <b>soja mleko</b><br>buraczki z jabłkiem 50 sałata<br>lod.30                                              | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2284kcal, Białko 106g, Tłuszcz 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 272,9g, w tym Cukry proste 74,7g, Błonnik 21,4g, Sól 7,2g   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                   | Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>pasta z jajka got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>jaja</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm glut żyty</b> roszonek 10                                            | kiwi 100                                                                                             | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż<br>na sypko 200 marchewka opr.100 <b>glut psz</b><br>woda z cytryną 250                                       |                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 południca z ind.60<br><b>soja mleko</b>                                                                     | Skyr<br>wanil.150<br><b>mleko</b>                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2249kcal, Białko 100g, Tłuszcz 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 287,8g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 20,2g, Sól 7,1g     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                    | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pasta z białka got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>jaja</b> kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm glut żyty</b> roszonek 10                                        | Jabłko got 150                                                                                       | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż<br>na sypko 200 marchewka opr.100 <b>glut psz</b><br>woda z cytryną 250                                       |                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 południca z ind.60<br><b>soja mleko</b>                                                                      | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2178kcal, Białko 107g, Tłuszcz 54g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 78,5g, Błonnik 19,2g, Sól 7,1g       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                          | Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>jaja</b><br>kawa z ml 250 <b>mleko glut jęczm glut</b><br><b>żyty</b> roszonek 10                                   | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got 150 ser<br>biały 50 <b>mleko</b> | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż<br>na sypko 200 marchewka opr. 100 <b>glut psz</b><br>woda z cytryną 250                                      |                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 południca z ind.60<br><b>soja mleko</b>                                                                     | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2358kcal, Białko 114,2g, Tłuszcz 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 77,3g, Błonnik 24,2g, Sól 7,4g |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                         | Graham 60 <b>glut psz żyty</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyty</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>jaja</b> roszonek 10                                      | Graham 30 <b>glut psz żyty</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> ser żółty 30 <b>mleko</b>                 | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż<br>brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250              | Skyr nat 150 <b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyty</b> masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 południca z ind.60 <b>soja mleko</b>                                                                                         | Graham 30 <b>glut psz żyty</b> szyn kons 30 <b>soja</b> sał.lo |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2194kcal, Białko 121,4g, Tłuszcz 70,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 259g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 25,4g, Sól 7,6g     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                            | Graham 60 <b>glut psz żyty</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyty</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> szynka got 30 <b>jaja</b> roszonek 10                                      |                                                                                                      | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ryż<br>brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną b/c 250              |                           | Graham 60 <b>glut psz żyty</b> masło ¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 południca z ind.60 <b>soja mleko</b>                                                                            | Skyr nat<br>150<br><b>mleko</b>                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1824kcal, Białko 103g, Tłuszcz 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14,8g, Węglowodany 224,6g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 21,6g, Sól 7,2g     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                 | manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                  | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                                        | Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                 | Skyr nat 150 <b>mleko</b> | Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                                       | Ryż na ml 200 <b>mleko</b>                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2086kcal, Białko 143,4g, Tłuszcz 126,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49g, Węglowodany 110,2g, w tym Cukry proste 36,9g, Błonnik 12,9g, Sól 4,8g  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciasto drożdż. 50 **mleko glut psz jaja** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 296kcal, Białko 10,5g, Tłuszcz 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3,5g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 21.09.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                 | II ŚN.                                                                                                   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                            | PODW.                           | KOLACJA                                                                                                                                                         | II KOL                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                              | Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml 250<br><b>mleko</b> ser topiony 50 <b>mleko</b> szynka<br>drob.30 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata<br>lodowa 30 jabłko 150 |                                                                                                          | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko seler glut psz</b><br>Udka z kurczaka pieczone konwek.150 <b>seler</b><br>ziemniaki got. 200 surówka z kapusty pekińs z<br>olejem 120 kompot wieloowoc. 250                                                      |                                 | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>got. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>ziel 20 | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2368kcal, Białko 92g, Tłuszcze 99g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 268g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 23,4g, Sól 6,4g        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(2)                                                                                                                                                         | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80<br><b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> pomidor 80<br>sałata lodowa 30 jabłko 150                       |                                                                                                          | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko seler glut psz</b><br>Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250                                               |                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka<br>got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>ziel 20                                     | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2318kcal, Białko 100g, Tłuszcze 87,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 274,9g, w tym Cukry proste 87,7g, Błonnik 22,8g, Sól 6,2g   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona<br>(P3)                                                                                                                           | Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80<br><b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                                   | Jabłko got 150                                                                                           | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko seler glut psz</b><br>Potrawka z kurczaka duszona w sosie 180<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250                                               |                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                                 | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2298kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 87,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35g, Węglowodany 271,8g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 21,5g, Sól 6,2g      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa) (3)                                                                                                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup> 10<br><b>mleko</b> kakao na ml 250 <b>mleko</b><br>twarożek 80 <b>mleko</b> szynka drob.30<br><b>soja</b> sałata ziel 20                                | Jabłko got 150                                                                                           | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko seler glut psz</b><br>Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250                                               |                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3/4</sup><br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                  | Jogurt nat.<br>150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2202kcal, Białko 100g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 266,7g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 20,8g, Sól 6,3g   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. subst.<br>pobudzaj. wydziel<br>soku żołądkowego<br>(wrzodowa) (4)                                                                               | Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>kakao na ml 250 <b>mleko</b> twarożek 80<br><b>mleko</b> szynka drob.30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                                | Bułka psz 30<br><b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got 150 szynka<br>kons 30 <b>soja</b> | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko seler glut psz</b><br>Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn na parze 100 kompot wieloowoc. 250                                               |                                 | Bułka psz.180 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                                | Jogurt nat.<br>150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2447kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 97,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,6g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 22g, Sól 6,5g     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>CUKRZYCOWA<br>6X DZ (6)                                                                                              | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3/4</sup> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao ml b/c 250<br><b>mleko glut</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka<br>drob.30 <b>soja</b> sałata lodowa 30            | Graham 30 <b>glut<br/>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>szynka kons 30<br><b>soja</b>        | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko seler glut psz</b><br>Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekiń. z<br>olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250  | Jogurt nat.<br>150 <b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło <sup>3/4</sup> 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>                                                | Graha 30<br><b>glut psz<br/>żył</b> pasta<br>z jaj 50<br><b>jaja</b> sał.<br>ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2268kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 248,6g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 28g, Sól 6,7g     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| UBOGO-<br>ENERGETYCZ.(8) i<br>CUKRZ.<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                   | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3/4</sup> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250<br><b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka<br>drob.30 <b>soja</b> sałata lodowa 30              |                                                                                                          | Pomidorowa z ryżem 300 <b>mleko seler glut psz</b><br>Udka z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet<br>jarzyn na parze 100 surówka z kapusty pekińs.<br>z olejem 120 kompot wieloowoc. b/c 250 |                                 | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło <sup>3/4</sup> 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 szynka got 60<br><b>soja</b>                                | Jogurt nat.<br>150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1976kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,4g, Węglowodany 215,1g, w tym Cukry proste 44g, Błonnik 22,7g, Sól 6,3g    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| PŁYNNNA WZMOC.<br>ZMIKS. (14)                                                                                                                                               | manna na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                  | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                         | Pomidorowa z ryżem zmiks z mięsem i żółtkiem<br>300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                                   | Kisiel owoc<br>150              | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                     | Jogurt nat.<br>150<br><b>mleko</b>                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2134kcal, Białko 101,7g, Tłuszcze 120,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,5g, Węglowodany 114,5g, w tym Cukry proste 44,2g, Błonnik 8,4g, Sól 4,6g |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                      |

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

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml**

## SP ZOZ Oława

## JADŁOSPIS na dzień 22.09.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                        | II ŚN.                                                                                          | OBIAD                                                                                                                                                                     | PODW.                         | KOLACJA                                                                                                                                                              | II KOL                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                               | owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 <b>ryba</b> kielbasa żywiecka 30 <b>soja gorcz</b> rukola 10 papryka kons 50 <b>gorcz</b> nektaryna 120 |                                                                                                 | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Naleśniki z serem 350 ( 2 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250   |                               | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 | Mus owoc-warzywny 100                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2260kcal, Białko 92,4g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 303,2g, w tym Cukry proste 124,5g, Błonnik 24,9g, Sól 7,3g    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                             | owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 10 nektaryna 120                                             |                                                                                                 | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierogi leniwe 350 ( 8 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy 250      |                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata lodowa 30                                    | Mus owoc-warzywny 100                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2319kcal, Białko 105,1g, Tłuszcze 54,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 336g, w tym Cukry proste 111,8g, Błonnik 24,8g, Sól 7,2g   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                     | owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńcz. z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszpon. 10                                                                             | nektaryna 120                                                                                   | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierogi leniwe 350 ( 8 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250 |                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>                                               | Mus owoc-warzywny 100                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2301kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 52,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 332,4g, w tym Cukry proste 109,7g, Błonnik 23,6g, Sól 7,2g |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                      | owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 10                                                                     | Jabłko got 150                                                                                  | ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierogi leniwe 350 ( 8 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko got 150 kompot wieloowocowy 250      |                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>                                              | Kisiel błysk. 150                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2214kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 40,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 337,6g, w tym Cukry proste 103,2g, Błonnik 23g, Sól 7,2g   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                            | owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 10                                                                       | Buł psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>ml</b> jabł got 150 pasta z kurcz z jarz 50 <b>seler</b> | ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierogi leniwe 350 ( 8 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko got.150 kompot wieloowocowy 250      |                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>                                               | Kisiel błysk. 150                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2474kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 354,8g, w tym Cukry proste 112,5g, Błonnik 25,3g, Sól 7,5g |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                           | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 20                                                                    | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogór kisz 50 <b>gorcz</b> pasta z kurcz z jarz 50 <b>seler</b>    | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierogi leniwe 350 ( 8 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250  | Sok warzywny 150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>                                                            | Graha 30 <b>glut psz żyt</b> szyn got 30 <b>soj</b> sał.lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2213kcal, Białko 113,2g, Tłuszcze 46,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 33,3g, Sól 7,6g      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                              | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka z koper. 50 <b>ryba</b> szynka kons 30 <b>soja</b> roszponka 10                                                                    |                                                                                                 | Barszcz czerwony 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierogi leniwe 350 ( 8 szt) <b>mleko glut psz jaja</b> kefir 200 <b>mleko</b> jabłko 150 kompot wieloowocowy b/c 250  |                               | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 <b>soja</b>                                               | Sok warzywny 150 <b>seler</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1847kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 37,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 261,3g, w tym Cukry proste 50,8g, Błonnik 30,6g, Sól 7,2g  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                   | owsianka na ml zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja glut ows</b>                                                                                                                                                                                          | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                                   | Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                   | Kefir nat 200 <b>mleko</b>    | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                             | Mus warz-owoc 100                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2068kcal, Białko 108g, Tłuszcze 119,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,6g, Węglowodany 112g, w tym Cukry proste 45,9g, Błonnik 10g, Sól 4,4g       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                      |                                                                |

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw.** deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 16,7g, w tym Cukry proste 14,8g, Błonnik 0g, Sól 0,1g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

| DIETA                                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                          | II ŚN.                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                           | PODW.                             | KOLACJA                                                                                                                                                         | II KOL                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                               | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pasta z jaj<br>ze szczy. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30<br><b>soja mleko</b> pomidor 80 szpinak 10 kiwi<br>100   |                                                                                                         | Kapuśniak z mł kapus. 300 <b>ml glut psz seler</b><br>Bitki schabowe duszone w sosie 80/100 <b>glut</b><br><b>psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z<br>marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250                        |                                   | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka<br>60 <b>soja</b> papryka czerw 50<br>roszponka 10 | Jogurt<br>natur. 150<br><b>mleko</b>                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2314kcal, Białko 97g, Tłuszcze 95,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 283,2g, w tym Cukry proste 75g, Błonnik 25,2g, Sól 7,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(2)                                                                                                                                                          | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b><br>polędwica drob 30 <b>soja mleko</b> pomidor<br>80 sałata ziel 20 kiwi 100                         |                                                                                                         | Brokułowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z<br>marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250                  |                                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 sopocka<br>60 <b>soja</b> pomidor 80 roszonek<br>10                                           | Jogurt<br>natur. 150<br><b>mleko</b>                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2243kcal, Białko 94g, Tłuszcze 94,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 264,8g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 23g, Sól 7,2g       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona (P3)                                                                                                                               | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędw.<br>drob 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20                                                      | Kiwi 100                                                                                                | Brokułowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200<br>marchewka oprósz.100 <b>glut psz</b> napój owoc<br>250                   |                                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>                                                    | Jogurt<br>natur. 150<br><b>mleko</b> +<br>dżem 25                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2281kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 93,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 274,5g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 19,9g, Sól 7,2g   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> herbata 250 pasta z białka 50<br><b>jaja</b> polędw dr 30 <b>soja mle</b> sałata ziel20                         | Jabłko got 150                                                                                          | Brokułowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka<br>oprósz.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                     |                                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub><br>10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>                        | Jogurt<br>natur. 150<br><b>mleko</b>                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2176kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 70,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,6g, Węglowodany 273,4g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 19,9g, Sól 7,1g     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. subst.<br>pobudzaj. wydziel<br>soku żołądkowego<br>(wrzodowa) (4)                                                                                | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b><br>herbata 250 pasta z jaj 50 <b>jaja</b> polędw.<br>drob 30 <b>soja mleko</b> sałata ziel 20                                                   | Bułka psz 30<br><b>glut psz</b> masło<br>10 <b>mleko</b> jabłko<br>got 150 ser<br>biały 50 <b>mleko</b> | Brokułowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 marchewka<br>oprósz.100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                     |                                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor<br>b/sk 100 sopocka 60 <b>soja</b>                                                    | Jogurt<br>natur. 150<br><b>mleko</b>                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2342kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 101,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,4g, Węglowodany 284,5g, w tym Cukry proste 76,8g, Błonnik 21,5g, Sól 7,4g |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>CUKRZYCOWA<br>6X DZ (6)                                                                                               | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z jaj ze<br>szczy. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> sałata ziel 20 | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>tofu 30 <b>soja</b>           | Brokułowa z ziemn. 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z<br>marchwi i jabłka z olejem 130 kompot<br>wielooowocowy b/c 250 | Jogurt natur.<br>150 <b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>                                      | Graha 30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> kurcz<br>got 30 <b>soj</b><br>roszpon10 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2195kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 243,9g, w tym Cukry proste 59,6g, Błonnik 28,9g, Sól 7,6g  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| UBOGO-<br>ENERGETYCZ.(8) i<br>CUKRZ.<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                    | Graham 60 <b>glut psz żył</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żył</b> pasta z jaj ze<br>szczy. 50 <b>jaja</b> polędwica drob 30 <b>soja</b><br><b>mleko</b> sałata ziel 20 |                                                                                                         | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Bitki schabowe duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 surówka z<br>marchwi i jabłka z olejem 130 kompot<br>wielooowocowy b/c 250  |                                   | Graham 60 <b>glut psz żył</b><br>masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 sopocka 60<br><b>soja</b>                      | Jogurt<br>natur. 150<br><b>mleko</b>                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1859kcal, Białko 87,3g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 214,3g, w tym Cukry proste 53,7g, Błonnik 23,1g, Sól 7,1g   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| PŁYNNNA WZMOC.<br>ZMIKS. (14)                                                                                                                                                | Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                                        | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                        | Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300<br><b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                      | kisiel owoc<br>150                | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz mle</b>                                                                                                 | Jogurt nat<br>150 <b>mle</b>                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2014kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 119,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46g, Węglowodany 125,5g, w tym Cukry proste 53,9g, Błonnik 8,7g, Sól 3,6g    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** herbata owoc 250 **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 4,8g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 24.09.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                  | II ŚN.                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                              | PODW.                                                | KOLACJA                                                                                                                                                   | II KOL                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                              | Kasza kukurydziana 300 <b>mleko</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 serek<br>wiejski lekki 150 <b>mleko</b> dżemik 25<br>rzodkiewka 30 sałata lodo 30<br>brzoskwinia 120 |                                                                                               | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Kotlet z kurczaka smażony 110 <b>mleko glut psz jaja</b> ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250                                 |                                                      | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 szynka drob. 60 <b>soja</b> ogórek ziel.50<br>rukola 10 | Jabłko<br>piecz 150                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2280kcal, Białko 100,3g, Tłuszcz 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 312,4g, w tym Cukry proste 107,5g, Błonnik 23,8g, Sól 6,4g |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                            | Kasza kukurydziana 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 serek wiejski lekki 150<br><b>mleko</b> dżemik 25 pomidor 80 sałata<br>lodowa 30 brzoskwinia 120                  |                                                                                               | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                          |                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 <b>soja</b> szynka drob. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20                          | Jabłko<br>piecz 150                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2234kcal, Białko 97,5g, Tłuszcz 73,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 305,6g, w tym Cukry proste 111g, Błonnik 22,3g, Sól 6,6g      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                    | Kasza kukurydziana 300 <b>mleko</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 serek wiejski lekki 150<br><b>mleko</b> dżemik 25 sałata ziel 20                                                      | brzoskwinia 120                                                                               | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                          |                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>                                               | Jabłko<br>piecz 150                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2228kcal, Białko 96,8g, Tłuszcz 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 304,6g, w tym Cukry proste 109,8g, Błonnik 20,1g, Sól 6,3g    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)                                                                                                                    | Kasza kukurydziana 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 10<br><b>mleko</b> herbata 250 serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> dżemik 25 sałata ziel 20                                                     | Jabłko got 150                                                                                | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                          |                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>                                               | Jabłko<br>piecz 150                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2185kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 58,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,2g, Węglowodany 312,8g, w tym Cukry proste 111g, Błonnik 20,3g, Sól 6,4g    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                           | Kasza kukurydziana 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 serek wiejski lekki 150<br><b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                 | Bułka psz 30<br><b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 jajko got 50 <b>jaja</b> | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                          |                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>                                               | Jabłko<br>piecz 150                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2350kcal, Białko 106,1g, Tłuszcz 86,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 306,6g, w tym Cukry proste 97g, Błonnik 21,5g, Sól 6,6g    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                          | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30                         | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> jajko got 50 <b>jaja</b>            | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> roszonek z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250 | surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>                                                             | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> sopoc 30 <b>soja</b> sal.ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2195kcal, Białko 110,9g, Tłuszcz 83,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 250,9g, w tym Cukry proste 57g, Błonnik 25,9g, Sól 7,6g    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                             | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> serek wiejski lekki 150 <b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata lodowa 30                         |                                                                                               | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Pierś z kurczaka dusz w sosie 150/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszonek z olejem 10 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy b/c 250 |                                                      | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>                                                | Sok warzywny 150 <b>seler</b>                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1813kcal, Białko 91,6g, Tłuszcz 65g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 216,7g, w tym Cukry proste 54,8g, Błonnik 23,1g, Sól 7,1g     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |
| PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                   | Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>                                                                                                                                                        | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                                 | Koperkowa z lan. cias. 300 <b>glut psz seler jaja</b> zmiks z mięsem i żółt 300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                         | Mus owoc-warzyw. 100                                 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                  | Sok warz 150 <b>seler</b>                                      |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2016kcal, Białko 113,7g, Tłuszcz 112,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 115,7g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 5,8g, Sól 4,5g  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                |

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw.** mus owocowo-warzywny 100  
Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

**Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g,

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.09.2025r.

| DIETA                                                                                                                                                                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                      | II ŚN.                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                      | PODW.             | KOLACJA                                                                                                                                                                                                  | II KOL                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                             | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasztet piecz 50 <b>soja glut psz</b> papryka czerw. 50 rozszponka 10 arbuz 150 |                                                                                                | Fasolowa z ziemniakami 300 <b>glut psz seler</b><br>Zraz z indyka duszony w sosie pomidor. 100/100 <b>glut psz mleko jaja</b> mizeria ze śmietaną 120 <b>mleko</b> kasza jęczm pęczak na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                      |                   | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj.80 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka ze szcz. 50 <b>ryba</b> rzodkiew. 30 sałata ziel z ol. 20 | Sok pomidor . 150                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2362kcal, Białko 122,7g, Tłuszcz 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,7g, Węglowodany 342,6g, w tym Cukry proste 95,1g, Błonnik 34,7g, Sól 6,5g |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
| ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                           | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna dr 50 <b>soja</b> pomidor 80 rozszponka 10 arbuz 150                                  |                                                                                                | Żurek lekki z ziemniakami 300 <b>glut psz glut żytni seler mleko</b><br>Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 <b>glut psz mleko jaja</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                        |                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 ser biały kraj.80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b> pomidor 80 sałata ziel 20                                                     | Sok pomidor . 150                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2288kcal, Białko 112,4g, Tłuszcz 74,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 297,3g, w tym Cukry proste 90,4g, Błonnik 26,7g, Sól 6,6g   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)                                                                                                                                   | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> parówka wieprz. 50 rozszponka 10                                                                    | Arbuz 150                                                                                      | Żurek lekki 300 <b>glut psz glut żytni seler mle</b><br>Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 <b>glut psz mleko jaja</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                                        |                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 <b>mleko</b> parówka 50                                                                                | Kisiel błysk. 150                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2321kcal, Białko 101,8g, Tłuszcz 82,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 299,5g, w tym Cukry proste 86,5g, Błonnik 24,5g, Sól 6,4g |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)                                                                                                                    | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna dr 50 <b>soja</b> rozszponka 10                                                      | Jabłko got 150                                                                                 | jarzynowa 300 <b>glut psz seler mleko</b><br>Zraz z indyka duszony w sosie pomid. 100/100 <b>glut psz mleko jaja</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                                                   |                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj. 80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b>                                                            | Kisiel błysk. 150                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2205kcal, Białko 110,3g, Tłuszcz 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 315,5g, w tym Cukry proste 88,6g, Błonnik 22,7g, Sól 6,6g     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)                                                                                          | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz 80 <b>glut psz</b> masło15 <b>mleko</b> herbata 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna dr 50 <b>soja</b> rozszponka 10                                                        | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> jabłko got 150 polędw dr 30 <b>soja mle</b> | jarzynowa 300 <b>glut psz seler mleko</b><br>Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 <b>glut psz mleko jaja</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                                                    |                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały kraj.80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b>                                                              | Kisiel błysk. 150                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2465kcal, Białko 117,1g, Tłuszcz 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 328,7g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 26,7g, Sól 6,8g |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)                                                                                                         | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna dr 50 <b>soja</b> rozszponka 10                                                           | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b>    | Żurek lekki 300 <b>glut psz glut żytni seler mle</b><br>Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 <b>glut psz mleko jaja</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> mizeria z jogurtem nat 120 <b>mleko</b> woda z cytr. 250 | Sok pomidor .150  | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały kraj.80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b>                                                                           | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> parów wp. sał.ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2216kcal, Białko 122,5g, Tłuszcz 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 275g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 31g, Sól 7g       |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
| UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna                                                                                                                            | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> galantyna dr 50 <b>soja</b> rozszponka 10                                                           |                                                                                                | Żurek lekki 300 <b>glut psz glut żytni seler mle</b><br>Zraz z indyka duszony w sosie pomid.100/100 <b>glut psz mleko jaja</b> cukinia dusz 100 <b>glut psz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> mizeria z jogurtem nat 120 <b>mleko</b> woda z cytr. 250 |                   | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały kraj.80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b>                                                              | Sok pomidor 150                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1879kcal, Białko 105,3g, Tłuszcz 58,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 248g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 28,1g, Sól 6,5g   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
| PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)                                                                                                                                                 | Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                                    | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                                  | Żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żytni jaja seler</b>                                                                                                                                                                                  | Kisiel błysk. 150 | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                                                 | Sok pomid 150                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2011kcal, Białko 106,1g, Tłuszcz 111,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,6g, Węglowodany 130,8g, w tym Cukry proste 40,4g, Błonnik 7,8g, Sól 5,6g |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                     |

**DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne** podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcz 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.