

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 19.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka dr. 50 soja keczup 10 rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia	2271kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 71,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 286,5g, w tym Cukry proste 85,9g, Błonnik 29,1g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka dr. 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia	2307kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 283,7g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 25,4g, Sód 2,6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka dr. 50 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka siekana dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia	2287kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 278,9g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 24,2g, Sód 2,5g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy b/c 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia	2191kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 59,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 281,6g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 22,4g, Sód 2,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski lekki 150 mleko parówka dr. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia	2205kcal, Białko 113g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 63,5g, Błonnik 31,9g, Sód 3,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz rukola z olejem kompot wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia	1895kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 62,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 220g, w tym Cukry proste 60,6g, Błonnik 27,9g, Sód 2,7g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia	2004kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 118,5g, w tym Cukry proste 41,3g, Błonnik 14,5g, Sód 0,8g					
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia	176kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g					
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Mus warzyw-owoc.100					
Wart odżyw. Energia	75kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 20.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	makaron na ml 300 mle glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczy 50 ryba kurczak got 30 soja pomid 80 sałat ziel 20 brzoskwinia 120		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki wieprz. duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza jęczm. pęczak na sypko 200 glut jęczm sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kiełbasa krakow. 30 soja ser biały kraj 80 mle papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2431kcal, Białko 117,9g, Tłuszcze 92,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 282,8g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 26,2g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	makaron na ml 300 mle glut psz bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 brzoskwinia 120		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały kraj 80 mle pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 125,2g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 29g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	makaron na ml 300 mle glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20	brzoskwinia 120	Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekanie duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukini dusz 100 glut psz herb owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 soja ser biały kraj 80 mle	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2250kcal, Białko 125,1g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 245,6g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 28,6g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	makaron na ml 300 mle glut psz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20 Jabłko got 150		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 soja ser biały kraj 80 mle	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 124,3g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 242,8g, w tym Cukry proste 59,1g, Błonnik 26,4g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żył pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel	Graham 30 glut psz żył ogórek ziel 50 jajko 1 szt jaja	Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc b/c 250	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 30 soja ser biały kraj 80 mle	Graham 30 glut psz żył parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 130,4g, Tłuszcze 96,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 244,3g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 29,2g, Sód 3,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm żył pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały kraj 80 mle	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130
Wart odżyw. Energia 2145kcal, Białko 117,9g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 221,4g, w tym Cukry proste 62,3g, Błonnik 26,4g, Sód 2,8g						
Dieta o zmiennej konsystencji (D09)	makaron na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mle jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa solferino zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Sok warzyw 150 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2004kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 104,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39g, Węglowodany 138,5g, w tym Cukry proste 43,6g, Błonnik 8,2g, Sód 1g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jajko got. jaja sał.ziel 20					
Wart odżyw. Energia 225kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Jogurt owoc.150 mleko					
Wart odżyw. Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 21.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z ciecierzycy 50 filet z ind 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z łazankami. 300 glut psz seler mleko Kotlet z ryby smaż 120 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2347kcal, Białko 89,5g, Tłuszcze 80,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 301g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 29,4g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja indyk got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2244kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 86,4g, Błonnik 23g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja indyk got 30 soja sałata ziel 20 nanan 180		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 299,1g, w tym Cukry proste 97,9g, Błonnik 21,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 indyk got 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2174kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 51,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 288g, w tym Cukry proste 83.1g, Błonnik 20,2g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka wieprz 50 soja indyk got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 sopocka 30 soja	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 254,4g, w tym Cukry proste 65,4g, Błonnik 33,7g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt indyk got 30 soja sałata lodowa 30		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1925kcal, Białko 85,8g, Tłuszcze 64,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 221,7g, w tym Cukry proste 63,3g, Błonnik 27,3g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Płatki kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Makaronowa 300 zmiks.z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2011kcal, Białko 108,6g, Tłuszcze 102,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 129,5g, w tym Cukry proste 54,1g, Błonnik 9g, Sód 1g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sał.lod 30					
Wart odżyw. Energia 186kcal, Białko 7,5g, Tłuszcze 10,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 0,4g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Budyń ml.150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Energia 147kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 23,1g, w tym Cukry proste 21,1g, Błonnik 0g, Sód 0,06g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 22.08.2026r.

[illegible]

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 23.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Fasolowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos pieczar.100 mleko glut psz ziemniaki got 200 sur. z czerwonej kapus. 120 gorcz kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2392kcal, Białko 109,1g, Tłuszcze 89,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 271,3g, w tym Cukry proste 88,5g, Błonnik 29,1g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 101,8g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 244,3g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 22,5g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. siekana 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 241,3g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 20,4g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 Jabłko got 150		Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2174kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 234,5g, w tym Cukry proste 67,9g, Błonnik 19g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 parówka wiep. 50	Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz sur. z czerw. kapus. 120 gorcz kompot owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 113.6g, Tłuszcze 99,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 240,9g, w tym Cukry proste 65,7g, Błonnik 26,7g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz sur. z czerw. kapus. 120 gorcz kompot owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2031kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 81,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 214,7g, w tym Cukry proste 62,2g, Błonnik 23,2g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw. Energia 2009kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 95g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36g, Węglowodany 130,8g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 8g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko parówka wiep.50 soja sał.ziel. 20					
Wart odżyw. Energia 278kcal, Białko 9g, Tłuszcze 20,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 0,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Kisiel błysk. 150					
Wart odżyw. Energia 115kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 28g, w tym Cukry proste 17,6g, Błonnik 0g0, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 24.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz arbuz 150		Grochowa 300 glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z serem 350 jaja mleko soja kefir 200 mleko sałatka szwedzka 50 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2430kcal, Białko 107,8g, Tłuszcz 96,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 67,2g, Błonnik 24,5g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 arbuz 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 102,9g, Tłuszcz 73,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 236,6g, w tym Cukry proste 66,4g, Błonnik 23,9g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja roszonek. 10 arbuz 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2245kcal, Białko 95,4g, Tłuszcz 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 239,6g, w tym Cukry proste 64,6g, Błonnik 21,3g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10 jabłko got t 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysz. 150
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 100,5g, Tłuszcz 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 261,5g, w tym Cukry proste 78,6g, Błonnik 19,3g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 pasta z wędł. 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 111,8g, Tłuszcz 63g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 256,7g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 28g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyty masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyty masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1882kcal, Białko 96,6g, Tłuszcz 57,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 204,3g, w tym Cukry proste 54,2g, Błonnik 23g, Sód 2,8g						
Dieta o zmiennej konsystencji (D09)	Manna na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz- owoc 100
Wart odżyw. Energia 2018kcal, Białko 109,2g, Tłuszcz 104,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 122,8g, w tym Cukry proste 41,6g, Błonnik 10,2g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z wędł. 30 soja roszonek 10					
Wart odżyw. Energia 245kcal, Białko 10,7g, Tłuszcz 15,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,7g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 1,5g, Sód 0,8g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw. Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcz 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 25.08.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 nektaryna 120		Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2266kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 250,1g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 26,1g, Sód 2,6g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 120		Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2235kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 238,8g, w tym Cukry proste 59,8g, Błonnik 21,4 g, Sód 2,6g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	nektaryna 120	Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2253kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 248g, w tym Cukry proste 63,9g, Błonnik 18,7g, Sód 2,6g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel 20 jabłko got 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2172kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 65,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 258,6g, w tym Cukry proste 72,8g, Błonnik 20,5g, Sód 2,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot owoc b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żył kurcz got 30 soj roszonek10
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 112g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 245g, w tym Cukry proste 63,1g, Błonnik 32,7g, Sód 2,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1932kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 214,2g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 28,3g, Sód 2,7g					
Dieta o zmiennej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks. z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik zmiks. z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2022kcal, Białko 104g, Tłuszcze 84g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,9g, Węglowodany 132,5g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 11g, Sód 1,1g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 209kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,6g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Ciastka maślane 30 mle glut psz jaja orze soczek z rurką 1 szt					
Wart odżyw.	Energia 235kcal, Białko 2,8g, Tłuszcze 6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 41,2g, w tym Cukry proste 26,9g, Błonnik 0g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Płatki ryżowe na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 serek topiony 50 mleko kielbasa na gor 50 soja musztar. 10 gor rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Ogórkowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Kotlet z piersi kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2472kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 93,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,1g, Węglowodany 295,7g, w tym Cukry proste 67,7g, Błonnik 25,4g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Płatki ryżowe na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	chałka 50 mle glut psz jaja herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 281,4g, w tym Cukry proste 72,2g, Błonnik 22,6g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Płatki ryżowe na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Potrawka z kurczaka dusz w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 276.6g, w tym Cukry proste 68,1g, Błonnik 21,4g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Płatki ryżowe na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 ser biały kraj 80 mleko pasta z wędliny 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	chałka 50 mle glut psz jaja herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 10,8g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 68,7g, Błonnik 20,4g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żyty sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 241g, w tym Cukry proste 63,8g, Błonnik 32g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1882kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 67,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 209,8g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 25g, Sód 2,6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Płatki ryż. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2014kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 88,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 124,3g, w tym Cukry proste 41,2g, Błonnik 11,2g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 176kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Mus warzywno-owoc. 100 seler					
Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja papryka czerw 50 roszponka 10 arbuz 150		Kapuśniak z białej kapus. 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza grycz. na sypko 200 woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z makreli kons 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2309kcal, Białko 116,9g, Tłuszcze 74,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 246g, w tym Cukry proste 56,6g, Błonnik 25g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja pomidor 80 roszponka 10 arbuz 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 117,4g, Tłuszcze 66,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 224,1g, w tym Cukry proste 51,8g, Błonnik 30g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja dżem 30 roszponka 10 arbuz 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2265kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 58,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 255,8g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 26,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10 jabłko got 150		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 114,4g, Tłuszcze 49,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 261,5g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 21,8g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 polędwica dr 30 soja mleko	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2222kcal, Białko 122,4g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 246,7g, w tym Cukry proste 63,9g, Błonnik 39,4g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 2024kcal, Białko 10,5g, Tłuszcze 56,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 27,4g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Lane ciasto na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2013kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 88,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 126,8g, w tym Cukry proste 48,3g, Błonnik 9g, Sód 0,6g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko polędwica dr 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 181kcal, Białko 7,8g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 1,1g, Błonnik 0,4g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Biszkopki 30 glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 31g, w tym Cukry proste 20,2g, Błonnik 0,6g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 28.08.2026r.

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub