

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z makreli kons. ze szczyp.50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz kiwi 100		Barszcz czerw.z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 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 2383kcal, Białko 102,1g, Tłuszcze 67,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 316,6g, w tym Cukry proste 102,5g, Błonnik 29,6g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielowocowy 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 2256kcal, Białko 106,3g, Tłuszcze 53,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 290,3g, w tym Cukry proste 100,1g, Błonnik 23,6g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10	kiwi 100	Barszcz czerw 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wielowocowy 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 2244kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 53,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 292,2g, w tym Cukry proste 99,8g, Błonnik 21,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 41,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany305,4 g, w tym Cukry proste 106g, Błonnik 20,1g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 galant. dr 30 soja	Barszcz czerw 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 11,7g, Tłuszcze 43,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 270,6g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 32,6g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Barszcz czerw 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1877kcal, Białko 94,6g, Tłuszcze 40g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 240,3g, w tym Cukry proste 77,4g, Błonnik 27,8g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz- owoc 100
Wart odżyw. Energia 2007kcal, Białko 108,1g, Tłuszcze 105,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 120,2g, w tym Cukry proste 46g, Błonnik 11,4g, Sód 0,4g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko galantyna dr 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 195kcal, Białko 9,6g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,2g, Węglowodany 14,4g, w tym Cukry proste 0,2g, Błonnik 0,3g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Deser z jogurtu nar/ i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw. Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

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 pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 arbus 150		Pomidorowa z ryżem 300 seler glut psz mleko Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lod. z olejem 100 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 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2290kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 262,8g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 24,8g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 arbus 150		Pomidorowa z ryżem 300 seler glut psz mleko Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lod. z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 250,5g, w tym Cukry proste 71,6g, Błonnik 21,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	arbus 150	Pomidorowa z ryżem 300 seler glut psz mleko Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka opr 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 2288kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 81,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 74,7g, Błonnik 29,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 seler glut psz mleko Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 269,9g, w tym Cukry proste 78,4g, Błonnik 19,6g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 serek wiej. 150 mleko	Pomidorowa z ryżem 300 seler glut psz mleko Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lod. z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj rozspan10
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 115,9g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 68,5g, Błonnik 27,4g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Pomidorowa z ryżem 300 seler glut psz mleko Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lod. z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1963kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 218,8g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 25g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z ryżem 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 jaja mleko glut psz seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2011kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,7g, Węglowodany 125,4g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 6,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko serek wiej. 150 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 272kcal, Białko 19g, Tłuszcze 13,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.8,6g, Węglowodany 22,1g, w tym Cukry proste 3,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Ciastka maśl 30 mleko glut psz jaja orze soczek z rurką 1 szt					
Wart odżyw. Energia 232kcal, Białko 2,8g, Tłuszcze 6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 41,2g, w tym Cukry proste 26,9g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 22.07.2026r.

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 wp. 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 2287kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 273,9g, w tym Cukry proste 79,5g, Błonnik 26,7g, Sód 2,9g						
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 wp. 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 2301kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 266,6g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 24,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (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 wp. 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 2281kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 82,1, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 261,8g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 22,5g, Sód 2,7g						
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 2177kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 267,7g, w tym Cukry proste 78,3g, Błonnik 21,5g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko parówka wp. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt 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 żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 71,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 244,1g, w tym Cukry proste 62,2g, Błonnik 28g, 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 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 żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1950kcal, Białko 94g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 210,8g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 24,4g, Sód 2,8g						
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 2005kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 89,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 110,7g, w tym Cukry proste 39,6g, Błonnik 12g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 178kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 18,5g, 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. Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 23.07.2026r.

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 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. 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 żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kielbasa krakow. 30 soja ser biały kraj 80 mle papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2298kcal, Białko 106,6g, Tłuszcz 79,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 270,3g, w tym Cukry proste 84g, Błonnik 32g, Sód 2,9g						
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 2270kcal, Białko 115,6g, Tłuszcz 79,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 247,9g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 28,3g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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. siekane 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 pomidor b/sk 100 szynka got 30 soja ser biały kraj 80 mle	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2258kcal, Białko 113,8g, Tłuszcz 79,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 26,6g, 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 2181kcal, Białko 112,3g, Tłuszcz 66,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 250,7g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 22,5g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	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 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel	Graham 30 glut psz żyt 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 żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 30 soja ser biały kraj 80 mle	Graham30 glut psz żył parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 119,8g, Tłuszcz 97,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 240,4g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 32,7g, 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 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 żyt 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 2072kcal, Białko 105,9g, Tłuszcz 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 213g, w tym Cukry proste 58g, Błonnik 29,2g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml na ml. zmiks z zółtkiem i masłem 300 glut mle jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa solferino zmiks z mięsem i zółtkiem 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 2017kcal, Białko 99,7g, Tłuszcz 102,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38g, Węglowodany 126,3g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 16,4g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jajko got jaja sał.ziel 20					
Wart odżyw. Energia 226kcal, Białko 8,7g, Tłuszcz 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 19g, 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, Tłuszcz 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 24.07.2026r.

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/żyty 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 2435kcal, Białko 90,4g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 310,1g, w tym Cukry proste 97g, Błonnik 34,4g, 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 2286kcal, Białko 90g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 284,4g, w tym Cukry proste 99g, Błonnik 27,6g, Sód 2,8g						
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 2290kcal, Białko 88,6g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 296g, w tym Cukry proste 104,8g, Błonnik 26,8g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 indyk got 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 2171kcal, Białko 88,2g, Tłuszcze 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,8g, Węglowodany 280,4g, w tym Cukry proste 91,2g, Błonnik 22,7g, Sód 2,7g						
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 2210kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 70,5, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,2g, Węglowodany 260,1g, w tym Cukry proste 77,1g, Błonnik 38,2g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt 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 1976kcal, Białko 85,6g, Tłuszcze 65,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 225,9g, w tym Cukry proste 74g, Błonnik 26,2g, 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 2027kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 104,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 126,4g, w tym Cukry proste 65,4g, Błonnik 14,1g, Sód 1g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sał.lod 30					
Wart odżyw. Energia 188kcal, Białko 7,5g, Tłuszcze 10,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 15g, 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 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 250 soja ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2472kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 94,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 247,5g, w tym Cukry proste 58,6g, Błonnik 33g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 połudwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2289kcal, Białko 120,7g, Tłuszcze 91,7 g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 222g, w tym Cukry proste 54,3g, Błonnik 23,7g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2298kcal, Białko 116,4g, Tłuszcze 86,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,1g, Węglowodany 242,5g, w tym Cukry proste 67,4g, Błonnik 23,1g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10 jabłko got 150		jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz.180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2175kcal, Białko 119,8g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,2g, Węglowodany 232,1g, w tym Cukry proste 64,9g, Błonnik 19,7g, Sód 2,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw.	Energia 2214kcal, Białko 130,7g, Tłuszcze 81,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 222,9g, w tym Cukry proste 51,4g, Błonnik 26,5g, 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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1941kcal, Białko 114,7g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16g, Węglowodany 208g, w tym Cukry proste 49,1g, Błonnik 23g, Sód 2,7g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw.	Energia 2021kcal, Białko 123,2g, Tłuszcze 106g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 130,4g, w tym Cukry proste 41g, Błonnik 8g, Sód 1,8g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sał.lod 30					
Wart odżyw.	Energia 212kcal, Białko 10,9g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 2,4g, Błonnik 0,4g, Sód 0,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw.	Energia 294kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sód 0,2g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 26.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos pieczar.100 mleko glut psz ziemniaki got 200 sur. z czerwonej kapus. 120 gorcz kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył 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 2297kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,8g, Węglowodany 252,3g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 23,1g, Sód 2,9g					
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 2284kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 245,8g, w tym Cukry proste 77,9g, Błonnik 20,9g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (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 2263kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 82,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 244,9g, w tym Cukry proste 76,4g, Błonnik 19,2g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2173kcal, Białko 97g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,2g, Węglowodany 234,6g, w tym Cukry proste 66,3g, Błonnik 18,2g, Sód 2,6g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 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 żył 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 żył masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żył pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2303kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 99g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 242,5g, w tym Cukry proste 64,6g, Błonnik 26,5g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz sur. z czerw. kapus. 120 gorcz kompot owoc 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2039kcal, Białko 97g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 214g, w tym Cukry proste 61,5g, Błonnik 22,9g, Sód 2,9g					
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 2017kcal, Białko 99,9g, Tłuszcze 92,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 128,3g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 14,2g, Sód 0,8g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko parówka wiep.50 soja sał.ziel. 20					
Wart odżyw.	Energia 280kcal, Białko 9g, Tłuszcze 20,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 19g, 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 89kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 13,2g, Błonnik 0g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 27.06.2026r.

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 arbus 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/żył 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 2466kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 94,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 284,9g, w tym Cukry proste 67,8g, Błonnik 28,5g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 arbus 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 2274kcal, Białko 92,3g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 234,2g, w tym Cukry proste 63,6g, Błonnik 21,5g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10 arbus 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 2242kcal, Białko 81,3g, Tłuszcze 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 231,9g, w tym Cukry proste 60,2g, Błonnik 20,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10 jabłko got t 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 87g, Tłuszcze 51,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 246,7g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 19,5g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 63,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 223,8g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 26,9g, 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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1875kcal, Białko 85,7g, Tłuszcze 54,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 203,4g, w tym Cukry proste 53,4g, Błonnik 23,8g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz- owoc 100
Wart odżyw. Energia 2009kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 103g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 125,1g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 17,5g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z wędł. 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 252kcal, Białko 10,7g, Tłuszcze 15,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,9g, Węglowodany 14,2g, w tym Cukry proste 0,5g, Błonnik 0,4g, Sód 1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw. Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 28.07.2026r.

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 połudwica 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 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2364kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 93,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 261,1g, w tym Cukry proste 67,2g, Błonnik 24,9g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 jaja połędwica drob 30 soja mle 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 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2323kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 92,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 247,8g, w tym Cukry proste 67,6g, Błonnik 22g, Sód 2,7g					
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 połędw. 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 2361kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 92,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 258,9g, w tym Cukry proste 71,7g, Błonnik 20,8g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka 50 jaja połędw dr 30 soja mle sałata ziel 20 jabłko got 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2185kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,1g, Węglowodany 261g, w tym Cukry proste 71,3g, Błonnik 20,5g, Sód 2,8g					
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 jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot owoc b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj rozspan10
Wart odżyw.	Energia 2249kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 245,9g, w tym Cukry proste 61,6g, Błonnik 31,8g, Sód 3,1g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył jajecznica na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Zraz z indyka duszony w sosie koper. 110/100 glut psz jaja mleko ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2012kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 215g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 28,5g, Sód 2,8g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	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 2013kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 92,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 115,9g, w tym Cukry proste 50,3g, Błonnik 10g, 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 211kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,7g, Węglowodany 20,1g, 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 232kcal, Białko 2,8g, Tłuszcze 6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 41,2g, w tym Cukry proste 26,9g, Błonnik 0g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 29.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	ryż na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 serek topiony 50 mleko kielbasa na gor 50 soja musztar. 10 gor rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 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/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	chałka 50 mle glut psz jaja herbata ow b/c250
Wart odżyw. Energia 2469kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 102g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,1g, Węglowodany 289,8g, w tym Cukry proste 68,9g, Błonnik 26,5g, Sód 3,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	ryż na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot 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 2322kcal, Białko 101,8g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 276,6g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 21,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	ryż na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Potrawka z kurczaka dusz w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot 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 2291kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 271,6g, w tym Cukry proste 66,1g, Błonnik 20,2g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	ryż na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 ser biały kraj 80 mleko pasta z wędliny 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot 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 2181kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 64,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 273,4g, w tym Cukry proste 66,4g, Błonnik 20,3g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek ziel 50 szynka got 30 soja	Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wielooow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2229kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 84,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,1g, Węglowodany 241,5g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 32,8g, Sód 3,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt ser biały kraj 80 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30		Kalafiorowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wielooowoc.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 1909kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,1g, Węglowodany 205,1g, w tym Cukry proste 58,4g, Błonnik 25,4g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2024kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 115,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 112g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 11g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 180kcal, Białko 7,8g, Tłuszcze 9,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 0,4g, 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