

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 21.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 filet z ind 30 soja papryka kons 50 gorcz sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z łazan. 300 glut psz seler mleko Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majon. 120 mleko jaja gorcz kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2401kcal, Białko 91g, Tłuszcze 81,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 312g, w tym Cukry proste 91,9g, Błonnik 26,4g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2358kcal, Białko 89,7g, Tłuszcze 79,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 302,9g, w tym Cukry proste 103,3g, Błonnik 23,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2365kcal, Białko 89g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 315,6g, w tym Cukry proste 111,7g, Błonnik 21,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 51,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,8g, Węglowodany 312,5g, w tym Cukry proste 95,4g, Błonnik 22,6 g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2417kcal, Białko 94g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 314,7g, w tym Cukry proste 92g, Błonnik 24,3g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żył szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2207kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 68,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 254,6g, w tym Cukry proste 56,9g, Błonnik 25,9g, Sól 6,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył filet z ind 30 soja sałata lodowa 30		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszonek z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1817kcal, Białko 84,8g, Tłuszcze 51,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,8g, Węglowodany 215,8g, w tym Cukry proste 50,4g, Błonnik 23,3g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut jęcz 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 2042kcal, Białko 104,1g, Tłuszcze 121,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,7g, Węglowodany 115,9g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 6,4g, Sól 4,6g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 22.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml 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 ogórek kons 50 gorcz woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2310kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 285,7g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 35,9g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty pomidor 80 rozspanka 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 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2241kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 85,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 254,2g, w tym Cukry proste 76g, Błonnik 22,1g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty rozspanka 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 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2244kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 84,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 257,4g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 20,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty rozspanka 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 248,8g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 19,6g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyty rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	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 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2354kcal, Białko 114,3g, Tłuszcze 93,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,9g, Węglowodany 266,5g, w tym Cukry proste 78,8g, Błonnik 20,8g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyty ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żyty 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 żyty masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyty szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 118,3g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 235,5g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 24,3g, Sól 6,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja rozspanka 10		żurek 300 mleko glut psz glut żyty 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 żyty masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1831kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 205,3g, w tym Cukry proste 46,6g, Błonnik 29,2g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 żyty jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2124kcal, Białko 138,7g, Tłuszcze 121,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,6g, Węglowodany 143,8g, w tym Cukry proste 38,1g, Błonnik 7,1g, Sól 3,5g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 23.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Kotlet schabowy smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2317kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 84g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 289,6g, w tym Cukry proste 89,5g, Błonnik 25,7g, Sól 6,3g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2289kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 84,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,2g, Węglowodany 278,7g, w tym Cukry proste 90,2g, Błonnik 21,4g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab siekany dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2268kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 83,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,1g, Węglowodany 272,2g, w tym Cukry proste 88,8g, Błonnik 20g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2184kcal, Białko 95,8g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 266,2g, w tym Cukry proste 77,8g, Błonnik 19g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parów. wiep. 50	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2414kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 102,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,4g, Węglowodany 272,1g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 22,6g, Sól 6,5g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka wiep. 50	Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz kompot owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2226kcal, Białko 108,9g, Tłuszcze 97,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 249,9g, w tym Cukry proste 52,2g, Błonnik 27,8g, Sól 6,7g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1876kcal, Białko 89,1g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 48,5g, Błonnik 21,1g, Sól 6,2g					
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2087kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 130,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.51,8g, Węglowodany 120,4g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 11,4g, Sól 3,8g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 24.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 śledź maryn. z ceb 80 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 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 wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2398kcal, Białko 103g, Tłuszcze 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 343,5g, w tym Cukry proste 111g, Błonnik 32,6g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerw.300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2248kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 51,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 329g, w tym Cukry proste 110,5g, Błonnik 25,4g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10	pomarańcza 100	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 51,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 329,5g, w tym Cukry proste 118,5g, Błonnik 22,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 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 wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 38,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 316,9g, w tym Cukry proste 111,9g, Błonnik 21,6g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 galant. dr 30 soja	ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2347kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 58,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 323,3g, w tym Cukry proste 118,5g, Błonnik 23,2g, Sól 6,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 wielooowocowy 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 żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 40,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 283,5g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 25,4g, Sól 6,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		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 wielooowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1837kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 38,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 250,8g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 22,2g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2044kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 118,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,4g, Węglowodany 114,9g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 8g, Sól 4,4g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 arbus 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2284kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 84,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 290,5g, w tym Cukry proste 74,8g, Błonnik 30,2g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 arbus 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2234kcal, Białko 95,9g, Tłuszcze 83,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 284,7g, w tym Cukry proste 75g, Błonnik 25,3g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	arbus 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2260kcal, Białko 96,4g, Tłuszcze 83,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 290,6g, w tym Cukry proste 81,3g, Błonnik 24,3g, Sól 5,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2184kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 300,6g, w tym Cukry proste 77,6g, Błonnik 24,1g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2383kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 92,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 305,7g, w tym Cukry proste 76,4g, Błonnik 27,3g, Sól 6,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	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 szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 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 2202kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 266g, w tym Cukry proste 57,2g, Błonnik 33,8g, Sól 6,5g					
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	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 szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy 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 1828kcal, Białko 87,3g, Tłuszcze 68,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 231,8g, w tym Cukry proste 50g, Błonnik 29,8g, Sól 5,9g					
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2030kcal, Białko 108g, Tłuszcze 110,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,1g, Węglowodany 133,2g, w tym Cukry proste 53,7g, Błonnik 8,4g, Sól 3,9g					

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 26.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2396kcal, Białko 113,5g, Tłuszcze 93,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 306,3g, w tym Cukry proste 96,2g, Błonnik 26,5g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2392kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 93,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 313,1g, w tym Cukry proste 99,4g, Błonnik 23,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2377kcal, Białko 112g, Tłuszcze 93,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 308,7g, w tym Cukry proste 97,6g, Błonnik 22,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko tłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2260kcal, Białko 111,7g, Tłuszcze 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 308,7g, w tym Cukry proste 97,8g, Błonnik 21,7g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2488kcal, Białko 118,4g, Tłuszcze 90,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,8g, Węglowodany 318,6g, w tym Cukry proste 97g, Błonnik 23g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszanej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham 30 glut psz żył sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2196kcal, Białko 114,5g, Tłuszcze 88,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 254,4g, w tym Cukry proste 57,7g, Błonnik 27,9g, Sól 6,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko schab piecz własny 50 seler sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1828kcal, Białko 98,6g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 213,3g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 22g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2006kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 112,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,9g, Węglowodany 121g, w tym Cukry proste 43,7g, Błonnik 8,3g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owocowo- warzywny 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 27.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galareta drob 100 seler papryka czerw 50 rozspanka 10 mandarynka 100		Ogórkowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm pęczak na sypko 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 ser biały 80 mleko pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2336kcal, Białko 114,9g, Tłuszcze 69,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 342,5g, w tym Cukry proste 87,3g, Błonnik 35,7g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galareta drob 100 seler pomidor 80 rozspanka 10 mandarynka 100		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 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2296kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 296,5g, w tym Cukry proste 76,1g, Błonnik 23,7g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja parówka 50 rozspanka 10	mandarynka 100	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 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2225kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 294,7g, w tym Cukry proste 81,9g, Błonnik 21,5g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galareta drob 100 seler rozspanka 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 masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2188kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 50,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 311g, w tym Cukry proste 89,4g, Błonnik 20,7g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 filet z indyka 30 soja galareta drob 100 seler rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 polędw dr 30 soja mle	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 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2375kcal, Białko 116g, Tłuszcze 70,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 321,2g, w tym Cukry proste 87,8g, Błonnik 22,1g, Sól 6,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galareta drob 100 seler rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz 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 masło ^{3/4} 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 2234kcal, Białko 121,1g, Tłuszcze 71,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 25,6g, Sól 6,8g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galareta drob 100 seler rozspanka 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 masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1832kcal, Białko 103g, Tłuszcze 57,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16g, Węglowodany 241,5g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 22,4g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2023kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 111,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,5g, Węglowodany 135g, w tym Cukry proste 40,7g, Błonnik 7,4g, Sól 4,6g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.