

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 22.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka piecz konwekcyjnie 150 seler ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 77,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 254,5g, w tym Cukry proste 84,8g, Błonnik 26g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 249,9g, w tym Cukry proste 83,7g, Błonnik 20g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik jaglany 300 seler Potrawka z kurczaka dusz. w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 101,1g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 249,8g, w tym Cukry proste 82,7g, Błonnik 20,9g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 249,5g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 20,2g, Sól 5,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszonek 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyt jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 112,5g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 237,8g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 27,8g, Sól 6,3g						
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 kons 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszonek 10 z olejem 10 kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1903kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 205,3g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 25,9g, Sól 6,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jaglany 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 125,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,6g, Węglowodany 109g, w tym Cukry proste 38,1g, Błonnik 7,9g, Sól 3,5g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 106kcal, Białko 9,5g, Tłuszcze 1,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,2g, Węglowodany 14,4g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 1,7g, Sól 0,7g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Mus warzywno –owocowy 100 seler					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 50kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 23.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 rozspanka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb slon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2369kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 89,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 286,5g, w tym Cukry proste 72,7g, Błonnik 26,8g, Sól 6,1g					
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 rozspanka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2240kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 85,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 250,1g, w tym Cukry proste 63,6g, Błonnik 23,1g, Sól 5,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko rozspanka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony siekany w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2289kcal, Białko 94,6g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 263,6g, w tym Cukry proste 73,9g, Błonnik 23,1g, Sól 6,2g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko rozspanka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2170kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,9g, Węglowodany 253,3g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 21,2g, Sól 5,9g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (DO3/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata lodowa z olejem 100	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żyt parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 232g, w tym Cukry proste 52,8g, Błonnik 26g, Sól 6,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko rozspanka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata lodowa z olejem 100		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1808kcal, Białko 89,5g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 209g, w tym Cukry proste 46,9g, Błonnik 22,1g, Sól 5,9g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Szpinakowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw.	Energia 2009kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 119,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,9g, Węglowodany 111g, w tym Cukry proste 35,4g, Błonnik 7g, Sól 3,8g					
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko serek wiejski 150 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 151kcal, Białko 13,3g, Tłuszcze 3,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 2,2g, Błonnik 1,6g, Sól 1,2g					
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Biszkopty 30 mleko glut psz jaja orzechy 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 19,6g, Błonnik 0,6g, Sól 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie

JADŁOSPIS na dzień 24.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szpinak 10 papryka czerw 50 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 251,4g, w tym Cukry proste 58,7g, Błonnik 25,1g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja pomidor 80 roszponka 10 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 65,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 249,2g, w tym Cukry proste 63,2g, Błonnik 23,5g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jajka got 1 szt jaja sopocka 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 253,7g, w tym Cukry proste 68,8g, Błonnik 21,1g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka jaja got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 52,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 70,9g, Błonnik 20,9g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 111,3g, Tłuszcze 56,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 236,9g, w tym Cukry proste 55,1g, Błonnik 24,8g, Sól 6,3g						
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 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko sałata lod 30		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz mizeria z jogurtem nat. 120 mleko woda z cytryną b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1812kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 52,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 207,3g, w tym Cukry proste 49g, Błonnik 21,7g, Sól 5,9g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzywny 150 seler
9Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 113,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43g, Węglowodany 100g, w tym Cukry proste 36,1g, Błonnik 8,7g, Sól 5,2g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko filet z ind. 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 191kcal, Białko 9g, Tłuszcze 1,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,4g, Węglowodany 15,9g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 1,5g, Sól 1,2g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Budyń ml. 150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Energia 93kcal, Białko 5,1g, Tłuszcze 3,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 10g, Błonnik 0g0, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 25.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasztet piecz. 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel.20 mandarynka 120		grochowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza grycz. na sypko 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka ze szczp. 50 ryba ogórek kisz 50 gorcz sał lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2467kcal, Białko 113,8g, Tłuszcze 93,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 306,5g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 33,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 103,9g, Tłuszcze 83,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 283,2g, w tym Cukry proste 78,1g, Błonnik 32,9g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz.50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 81,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 283,2g, w tym Cukry proste 73,3g, Błonnik 29,8g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z kurczaka z jarz. 40 seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	jarzynowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab.duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchew opr .100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz. 50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2215kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 74,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 290,9g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 28g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz..50 ryba	Graham30 glut psz żył polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2197kcal, Białko 113,8g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,9g, Węglowodany 256,3g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 35,2g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja filet z indyka 30 soja sałata ziel 20		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1892kcal, Białko 103g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 215,4g, w tym Cukry proste 51,6g, Błonnik 27,8g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt. jaja seler	Sucharki 30 mleko 200 ml glut psz soja	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2044kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 121,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,3g, Węglowodany 121,2g, w tym Cukry proste 39,9g, Błonnik 7,8g, Sól 5,3g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 194kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 0,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,3g, Węglowodany 15,3g, w tym Cukry proste 0,7g, Błonnik 1,5g, Sól 0,9g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Ciastka maślane 30 mleko glut psz jaja orzechy mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 244kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 29,2g, w tym Cukry proste 15,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 26.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka z cebulką duszona w sosie własnym 180 glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2298kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 86,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 25g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.60 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2246kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 263,6g, w tym Cukry proste 76,4g, Błonnik 24,7g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	jabłko got.150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2269kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 75,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 270,9g, w tym Cukry proste 82,1g, Błonnik 19,3g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja sopocka 30 soja roszponka 10	Jabłko got. 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 56,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 264,7g, w tym Cukry proste 74,6g, Błonnik 18,5g, Sól 5,8g						
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 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 soja	Graham30 glut psz żyt ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2203kcal, Białko 111,1g, Tłuszcze 75,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,5g, Węglowodany 240,4g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 26,3g, Sól 6,3g						
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 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1832kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 204,1g, w tym Cukry proste 54g, Błonnik 23,6g, Sól 5,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2012kcal, Białko 110,4g, Tłuszcze 110,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,8g, Węglowodany 116,1g, w tym Cukry proste 43,5g, Błonnik 6,9g, Sól 3,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka drob 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 194kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 0,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,3g, Węglowodany 15,3g, w tym Cukry proste 0,7g, Błonnik 1,5g, Sól 0,9g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Galaretk owoc 150					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 73kcal, Białko 2,6g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 14,3g, w tym Cukry proste 14,3g, Błonnik 0g, Sól 0g						
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy z majer. 50 szynka drob 30 soja papryka czerw 50 rozspanka 10 banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 295,7g, w tym Cukry proste 96,7g, Błonnik 33,3g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka na gor. 50 soja szynka drob 30 soja rozspanka 10 pomidor banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2224kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 65,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 280,9g, w tym Cukry proste 96,4g, Błonnik 25,8g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka na gor.50 soja szynka drob 30 soja rozspanka 10	banan 180	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Mus warzyw-owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2252kcal, Białko 89,3g, Tłuszcze 65,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 283,2g, w tym Cukry proste 92,5g, Błonnik 22,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata 250 pasta z wędliny 30 soja mleko szynka drob 30 soja rozspanka 10	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2172kcal, Białko 92,6g, Tłuszcze 54,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 70,1g, Błonnik 24,6g, Sól 5,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka na gor. 50 soja szynka drob 30 soja rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt pasta z kurcz z jarz 50 sel
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 109g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 238,1g, w tym Cukry proste 54,6g, Błonnik 31,4g, Sól 6,3g						
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 pasta z wędliny 30 soja mleko szynka drob 30 soja rozspanka 10		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1808kcal, Białko 86,7g, Tłuszcze 56,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 203,1g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 27,4g, Sól 6g						
Dieta o zmiennej konsystencji (D09)	Lane cias na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa 300 zmiks z mięsem i żółt. 300 glut psz jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2049kcal, Białko 108g, Tłuszcze 121,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45g, Węglowodany 118,2g, w tym Cukry proste 32,8g, Błonnik 4,6g, Sól 3,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 138kcal, Białko 11,5g, Tłuszcze 2,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,5g, Węglowodany 16,9g, w tym Cukry proste 2,3g, Błonnik 1,5g, Sól 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja orzechy					
Wart odżyw. Energia 196kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,9g, Węglowodany 29g, w tym Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 rukola 10 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica z ind 60 soja mleko papryka kons 50 gor sałata lod 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,3g, Węglowodany 253,1g, w tym Cukry proste 68,2g, Błonnik 34,6g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z ind 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 251,6g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 30,5g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	jabłko 150	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz marchewka dusz z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2277kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 266,7g, w tym Cukry proste 79,7g, Błonnik 30g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka dusz z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2177kcal, Białko 95g, Tłuszcze 55g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 265,9g, w tym Cukry proste 79,9g, Błonnik 26,5g, Sól 5,8g						
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 twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz kurczak got 30 soja	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250	Sok pomidor. 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind 60 soja mleko	Graham30 glut psz żyt kiełb. żywiec 30 soja gorc sał.zie 20
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 114,6g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 241,7g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 34,7g, Sól 6,4g						
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 twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind 60 soja mleko	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1809kcal, Białko 94g, Tłuszcze 55,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 203,2g, w tym Cukry proste 51,5g, Błonnik 31g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerwony 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2010kcal, Białko 109g, Tłuszcze 112,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40g, Węglowodany 112,8g, w tym Cukry proste 40,7g, Błonnik 9g, Sól 4,4g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 197kcal, Białko 9g, Tłuszcze 0,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,3g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 1,1g, Błonnik 1,5g, Sól 0,9g Wart odżyw.						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Budyń ml 150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Energia 93kcal, Białko 5,1g, Tłuszcze 3,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 10g, Błonnik 0g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja ogórek ziel 50 szpinak 10 mandarynka 100		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko kotlet z indyka smaź. 110 jaja mleko glut psz ziemniaki got 200 sałatka z ogórka kisz.120 gor napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2265kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 79,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 275,2g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 22,7g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko filet z ind 30 soja kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja pomidor 80 sałata lod 30 mandarynka 100		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2238kcal, Białko 91,8g, Tłuszcze 79,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 249,7g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 20,4g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja pasta z jaja 50 jaja sałata ziel 20	mandarynka 100	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Potrawka z indyka 150 glut psz seler mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 90,4g, Tłuszcze 75,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,5g, Węglowodany 248,6g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 20,1g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja pasta z białka 50 jaja sałata ziel 20	Jabłko got 150	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2171kcal, Białko 88,2g, Tłuszcze 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 263,9g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 20,4g, Sól 6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sałatka z ogórka kisz.120 gor kompot owoc b/c 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żyt szyn dr 30 soja sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 76g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 244,3g, w tym Cukry proste 60,3g, Błonnik 27,8g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sałatka z ogórka kisz.120 gor kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 1836kcal, Białko 84g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,8g, Węglowodany 202,7g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 24,3g, Sól 6g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler mleko	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2053kcal, Białko 112g, Tłuszcze 109,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41g, Węglowodany 143,6g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 6g, Sól 3,7g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka kons.30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 190kcal, Białko 6,6g, Tłuszcze 0,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,3g, Węglowodany 16,3g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 1,5g, Sól 1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Kisiel owoc. 150					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 83kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 13,4g, Błonnik 0g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
-------	-----------	--------	-------	-------	---------	--------

PODSTAWOWA (D01)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 soja gorcz glut psz kompot wielowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2273kcal, Białko 90,4g, Tłuszcze 66,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 293,1g, w tym Cukry proste 90,7g, Błonnik 25,8g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja pomidor 80 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2305kcal, Białko 109,1g, Tłuszcze 67,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 296,7g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 24,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja roszonek 10	banan 180	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2321kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 66g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 307,8g, w tym Cukry proste 101,3g, Błonnik 25,1g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 ser biały krojony 80 mleko szynka got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 105g, Tłuszcze 54,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,5g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 23,8g, Sól 5,9g						
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 krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz indyk got 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielow. b/c 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyt jajko got 50 jaja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 117,4g, Tłuszcze 62,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 252,5g, w tym Cukry proste 63,4g, Błonnik 32,1g, Sól 6,5g						
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 krojony 80 mleko szynka got 30 soja rzodkiew 30		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy got z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wielow, b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1812kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 54,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,7g, Węglowodany 217,4g, w tym Cukry proste 57,4g, Błonnik 25,8g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	Sok warzyw 150 seler	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Makaron na ml 200 ml gl psz
Wart odżyw. Energia 2027kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 113g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,1g, Węglowodany 120g, w tym Cukry proste 38,4g, Błonnik 6,3g, Sól 5,2g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko indyk got. 30 soja roszonek 10					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 197kcal, Białko 9g, Tłuszcze 0,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,2g, Węglowodany 16,2g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 1,5g, Sól 0,9g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 77kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 12,3g, w tym Cukry proste 12,2g, Błonnik 0g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 31.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
-------	-----------	--------	-------	-------	---------	--------

PODSTAWOWA (D01)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp.50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20 papryka czerw 50 kiwi 100		krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got.200 sałatka z buraka i ceb.z olejem 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2327kcal, Białko 95g, Tłuszcze 92,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 260,2g, w tym Cukry proste 67,9g, Błonnik 26,8g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2248kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 86,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 247,7g, w tym Cukry proste 64,1g, Błonnik 22,2g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 mozzarella 50 mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Kiwi 100	krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2301kcal, Białko 99g, Tłuszcze 91,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 250,3g, w tym Cukry proste 70,4g, Błonnik 21,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 glut jęczm seler Potrawka z kurczaka got 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 254,6g, w tym Cukry proste 69g, Błonnik 20,8g, Sól 5,8g						
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 polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz mozzarella 30 mleko	krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rozszponka z olejem 20 glut psz woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham30 glut psz żyt filet z ind30 soja sał ziel 20
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 110,6g, Tłuszcze 82,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,6g, Węglowodany 229,7g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 28,2g, Sól 6,3g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50		krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rozszponka z olejem 20 glut psz woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1820kcal, Białko 90,9g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 103,2g, w tym Cukry proste 50,4g, Błonnik 24,8g, Sól 5,8g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2053kcal, Białko 111,6g, Tłuszcze 122,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,4g, Węglowodany 114,6g, w tym Cukry proste 39,5g, Błonnik 9,2g, Sól 3,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z jaj 50 jaja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 352kcal, Białko 9,5g, Tłuszcze 18,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,6g, Węglowodany 16,2g, w tym Cukry proste 1g, Błonnik 1,6g, Sól 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Mus owoc-warzyw. 100 seler					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 50kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sól 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

