

SP ZOZ Olawa		JADŁOSPIS na dzień 1.07.2026r.				
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 kielbasa na gor 50 soja musztar. 10 gor 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 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 2404kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 91,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 261,7g, w tym Cukry proste 53,5g, Błonnik 28,4g, 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 na gor 50 soja keczup 10 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 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 2384kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 90,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 279,9g, w tym Cukry proste 68,1g, Błonnik 25g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Brokułowa 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 wieloowocowy 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 2360kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 274,6g, w tym Cukry proste 64,3g, Błonnik 23,8g, Sód 2,8g						
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 pasta z wędliny 30 soja 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 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 2172kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 68,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 275,1g, w tym Cukry proste 64,5g, Błonnik 22,8g, Sód 3g						
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 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja 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 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 2212kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 86,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 28,2g, 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 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1918kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 64g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,9g, Węglowodany 210,2g, w tym Cukry proste 52,7g, Błonnik 22,9g, 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 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 184kcal, Białko 8,2g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 1g, Błonnik 1g, Sód 0,7g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Mus warzywno-owoc. 100 seler					
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, Sód 0g						
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 2.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja papryka czerw 50 roszponka 10 arbusz 150		Ogórkowa 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza grycz. na sypko 200 woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z makreli kons 50 ryba rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2285kcal, Białko 112,8g, Tłuszcze 70,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 272,5g, w tym Cukry proste 54,4g, Błonnik 24,8g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja pomidor 80 roszponka 10 arbusz 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2250kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,4g, Węglowodany 270,3g, w tym Cukry proste 50,4g, Błonnik 23,7g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja dżem 30 roszponka 10 arbusz 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2285kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 274,3g, w tym Cukry proste 57,7g, Błonnik 22,5g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10 jabłko got 150		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko pasta z tuńczy 50 ryba	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2171kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 50,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 284,3g, w tym Cukry proste 63,4g, Błonnik 20,3g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 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 2194kcal, Białko 121,4g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 272,8g, w tym Cukry proste 50g, Błonnik 25,2g, 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 filet z indyka 30 soja galantyna drob 50 soja roszponka 10		ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 mleko glut psz gorcz kasza jęczm 200 glut jęczm sałatka z ogórka kiszzonego z papr. 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt 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 1811kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 48,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 238,9g, w tym Cukry proste 45,1g, Błonnik 21,9g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	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 2012kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 112,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,6g, Węglowodany 124,5g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 6,6 g, Sód 1,3g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko polędwica dr 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 189kcal, Białko 8,2g, Tłuszcze 9,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 0,9g, Sód 1,2g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Biszkopty 30 glut psz jaja orze 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, Sód 0,06g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 3.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z fasoli 50 szynka got 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar.300 glut psz seler mleko ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2441kcal, Białko 104,8g, Tłuszcz 74,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 317,7g, w tym Cukry proste 99g, Błonnik 39,3g, Sód 3,1g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar.300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2258kcal, Białko 94,8g, Tłuszcz 73,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 263,7g, w tym Cukry proste 98,6g, Błonnik 27,8g, Sód 3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar.300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżemik 25
Wart odżyw.	Energia 2274kcal, Białko 94,3g, Tłuszcz 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 272,8g, w tym Cukry proste 104,8g, Błonnik 24,1g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Pomidorowa z makar.300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2174kcal, Białko 93,9g, Tłuszcz 55,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 249,8g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 23,2g, Sód 2,7g					
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasztet dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Pomidorowa z makar.300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żył szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 99,3g, Tłuszcz 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 236,7g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 34,6g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasztet dr 40 soja mle glut psz szynka got 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z makar.300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1898kcal, Białko 85,9g, Tłuszcz 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 209,6g, w tym Cukry proste 74g, Błonnik 30,7g, Sód 2,9g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makar. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw.	Energia 2025kcal, Białko 107,7g, Tłuszcz 103,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 145,4g, w tym Cukry proste 71,1g, Błonnik 15g, Sód 1,2g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 211kcal, Białko 11g, Tłuszcz 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.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)	Kisiel owoc. 150					
Wart odżyw.	Energia 95kcal, Białko 0g, Tłuszcz 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 24g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 4.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem a'la spaghetti duszony 350 glut psz gorcz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kiełbasa szynk. 60 soja gorcz ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia	2303kcal, Białko 94,2g, Tłuszcze 91,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 255,6g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 22,9g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyty parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10 pomidor 80 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia	2262kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 238,8g, w tym Cukry proste 57,9g, Błonnik 22,7g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyty parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10 jabłko got		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysz 150
Wart odżyw. Energia	2244kcal, Białko 96,3g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 254,7g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 20,7g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyty kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszponka 10 jabłko got 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysz 150
Wart odżyw. Energia	2170kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 43g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 254,5g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 20,8g, Sód 2,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyty ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok warzyw.150	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyty kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia	2200kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 61g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 252,7g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 26,9g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszponka 10		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyty masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia	1932kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 56,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 214,3g, w tym Cukry proste 78,7g, Błonnik 23,6g, Sód 2,8g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyty jaja seler	biskupki 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia	2005kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 94,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 135,7g, w tym Cukry proste 41,1g, Błonnik 9g, Sód 0,9g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia	187kcal, Białko 7,6g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 18,5g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Delicje 40 mle glut psz jaja orze					
Wart odżyw. Energia	109kcal, Białko 1,1g, Tłuszcze 2,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

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 szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 150		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 b/c 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 240,6g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 21,9g, 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 kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 nektaryna 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 masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2261kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 83,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 239,8g, w tym Cukry proste 69,7g, Błonnik 19,8g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	nektaryna 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 masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 102g, Tłuszcze 83,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 233,4g, w tym Cukry proste 66,9g, Błonnik 18,7g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml b/c 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 102g, Tłuszcze 72,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 228,8g, w tym Cukry proste 66,7g, Błonnik 18g, Sód 2,8g						
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 2242kcal, Białko 117,6g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 237,1g, w tym Cukry proste 62,2g, Błonnik 30g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka 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 2006kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,6g, Węglowodany 205,4g, w tym Cukry proste 58,7g, Błonnik 26,7g, Sód 3g						
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 1984kcal, Białko 103,4g, Tłuszcze 110,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,6g, Węglowodany 123g, w tym Cukry proste 42,7g, Błonnik 9,4g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 187kcal, Białko 9,7g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, 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 warzywno –owocowy 100 seler					
Wart odżyw. Energia 95kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 24g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 6.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Makaron 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 szczy. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszponka 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 słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2453kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 96g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 278,9g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 33,7g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 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 b/c 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2292kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 237,6g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 25,5g, Sód 3,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszponka 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 91,9g, Tłuszcze 96,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 244,8g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 23,7g, Sód 3,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2174kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 78,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 240,6g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 22,4g, Sód 3,7g						
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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 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	Graham 30 glut psz żyt parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2251kcal, Białko 116,2g, Tłuszcze 92,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 231,7g, w tym Cukry proste 58,5g, Błonnik 26g, Sód 4,1g						
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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 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 1875kcal, Białko 88,5g, Tłuszcze 79,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 201,1g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 21,5g, Sód 3,6g						
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 2012kcal, Białko 108,4g, Tłuszcze 106,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,7g, Węglowodany 126,7g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik 9,8g, Sód 2,4g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko serek wiejski 150 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 272kcal, Białko 19g, Tłuszcze 13,2g, 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)	Biszkopty 30 mleko glut psz jaja orzechy mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 206kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 32,5g, w tym Cukry proste 10,5g, Błonnik 0,6g, Sód 0,1g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie

JADŁOSPIS na dzień 7.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka biała 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/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szpinak 10 papryka czerw 50 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2282kcal, Białko 98,4g, Tłuszcz 73,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 234,8g, w tym Cukry proste 44,7g, Błonnik 25,7g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka biała 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 b/c250 soja pomidor 80 roszponka 10 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 105,1g, Tłuszcz 75,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 229,5g, w tym Cukry proste 46,8g, Błonnik 23,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka biała 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z jajka got 1 szt jaja sopocka 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2322kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 232,7g, w tym Cukry proste 54g, Błonnik 22,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 szynka biała 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka jaja got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 100,1g, Tłuszcz 55,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 239,8g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 21,3g, 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 szynka biała 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 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 żył sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2189kcal, Białko 112,8g, Tłuszcz 63,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 226,8g, w tym Cukry proste 55,8g, Błonnik 26,8g, 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 szynka biała 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 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 1975kcal, Białko 95,8g, Tłuszcz 59,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 202,1g, w tym Cukry proste 51,8g, Błonnik 21,8g, Sód 2,8g						
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
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 107,7g, Tłuszcz 105,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 102,7g, w tym Cukry proste 43,4g, Błonnik 6,4g, Sód 1,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko filet z ind. 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 183kcal, Białko 8,6g, Tłuszcz 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,3g, Sód 0,2g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Budyń ml. 150 mleko glut psz					
Wart odżyw. Energia 127kcal, Białko 5,5g, Tłuszcz 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 18,1g, w tym Cukry proste 16,1g, Błonnik 0g, Sód 0,06g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 8.07.2026r.

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 pasztet piecz. 50 soja glut psz indyk got 30 soja pomidor 80 sałata ziel.20 arbuz 150		grochowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza pęczak glut jęczm. na sypko 200 surówka z pora i jabłka z olejem 130 jaja gorcz kompot wieloowoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 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 2474kcal, Białko 125,1g, Tłuszcze 91,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 290,3g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 35g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		Żurek lekki 300 glut psz glut żył 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 b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 82,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,7g, Węglowodany 258,6g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 33,9g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20	arbuz 150	Żurek lekki 300 glut psz glut żył 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał. 80 mleko polędw dr.30 soja mle	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,7g, Węglowodany 260,1g, w tym Cukry proste 71,8g, Błonnik 30,3g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z kurczaka z jarz. 40 seler indyk got 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz. 50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2217kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 70,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 79,5g, Błonnik 26g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Żurek lekki 300 glut psz glut żył 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 żył 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 2205kcal, Białko 113,2g, Tłuszcze 71,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,7g, Węglowodany 252,6g, w tym Cukry proste 64,7g, Błonnik 37,4g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasztet dr 40 mle glut psz seler jaja indyk got 30 soja sałata ziel 20		Żurek lekki 300 glut psz glut żył 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 żył 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 2013kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 68,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,6g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 59,2g, Błonnik 32,5g, Sód 2,9g						
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 żył. 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 2020kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 108g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,6g, Węglowodany 129,1g, w tym Cukry proste 42,2g, Błonnik 9g, Sód 1,1g						
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)	Ciastka maślane 30 mleko glut psz jaja orzechy mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 242kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 29,2g, w tym Cukry proste 15,7g, Błonnik 0g, Sód 0,2g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 9.07.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbatab/c 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/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 273,1g, w tym Cukry proste 73,7g, Błonnik 25,2g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.60 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 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 b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2285kcal, Białko 98,6g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 251,5g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 22,8g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt owoc. 150 mle
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 265,7g, w tym Cukry proste 77,8g, Błonnik 21,7g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 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 masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 249,2g, w tym Cukry proste 60,2g, Błonnik 19,4g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt 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 masło ³ / ₄ 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 2230kcal, Białko 109g, Tłuszcze 76,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 241,8g, w tym Cukry proste 64,5g, Błonnik 27,2g, 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 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 masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1947kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 70,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 210,5g, w tym Cukry proste 59,2g, Błonnik 24,7g, Sód 2,8g						
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	galaretka owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2005kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 91,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 117,5g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 7,8g, Sód 1,1g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka drob 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 187kcal, Białko 6,2g, Tłuszcze 10,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,4g, Węglowodany 13,9g, w tym Cukry proste 0,2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Galaretka owoc 150					
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, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.