SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 30.10.2026r.**

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 pasta z ciecierzycy z majer. 50 szynka drob 30 ***soja*** papryka czerw 50 roszponka 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/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 85,8g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 287,5g, w tym Cukry proste 90,4g, Błonnik 30,3g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Lane ciasto na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 parówka na gor. 50 ***soja*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 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 b/c 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw-owoc 100 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2245kcal, Białko 89,3g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 274g, w tym Cukry proste 88,9g, Błonnik 23,8g, 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 parówka na gor.50 ***soja*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Mus warzyw-owoc 100 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 88,4g, Tłuszcze 65,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 272,7g, w tym Cukry proste 87,8g, Błonnik 20,3g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Lane ciasto na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z wędliny 30 ***soja mleko*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 55,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 247,3g, w tym Cukry proste 66,6g, Błonnik 19,3g, Sód 2,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/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*** roszponka 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*** paszt drob 30 ***soj glut psz*** sał zie
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,7g, Węglowodany 242,5g, w tym Cukry proste 63g, Błonnik 29,5g, Sód 2,8g						
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*** parówka na gor. 50 ***soja*** szynka drob 30 ***soja*** roszponka 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 1873kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 208,3g, w tym Cukry proste 56,2g, Błonnik 26,4g, Sód 3g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Lane cias na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja glut psz***	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 2036kcal, Białko 114,7g, Tłuszcze 106,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 123,9g, w tym Cukry proste 39,4g, Błonnik 10g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** ser biały 50 ***mleko*** sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 209kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,6g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**	Ciasto drożdżowe 50 ***mleko glut psz jaja orzechy***					
Wart odżyw. Energia 196kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 29g, w tym Cukry proste 7,4g, Błonnik 0,2g, Sód 0,2g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 31.10.2026r.**

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*** serek wiejski 150 ***mleko*** dżem 50 rzodkiewka 30 rukola 10 pomarańcza 120		Barszcz czerw. 300 ***mleko glut psz seler*** Kurczak duszony w sosie curry 180 ***mleko glut psz*** ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 polędwica z ind 60 ***soja mleko*** papryka kons 50 ***gor*** sałata lod 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2254kcal, Białko 98,8g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 270,3g, w tym Cukry proste 60,8g, Błonnik 22,6g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** serek wiejski 150 ***mleko*** dżem 50 pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 120		Barszcz czerw 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 polędwica z ind 60 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2237kcal, Białko 99g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 257,3g, w tym Cukry proste 63,3g, Błonnik 18,9g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** serek wiejski 150 ***mleko*** dżem 50 sałata ziel 20	pomarańcza 120	Barszcz czerw 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*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 ***soja mleko***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 65,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27g, Węglowodany 286,7g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 18,4g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz glut żyt*** serek wiejski 150 ***mleko*** dżem 50 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*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 ***soja mleko***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2175kcal, Białko 94g, Tłuszcze 52,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 89g, Błonnik 18,1g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** serek wiejski 150 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** rzodkiewka 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** kurczak got 30 ***soja***	Barszcz czerw 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250	Sok pomidor. 150	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind 60 ***soja mleko***	Graham30 ***glut psz żyt*** kiełb. żywiec 30 ***soja gorc*** sał.zie 20
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 116,5g, Tłuszcze 65,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 257,5g, w tym Cukry proste 60,3g, Błonnik 29,9g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** serek wiejski 150 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** rzodkiewka 30		Barszcz czerw 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka z kurczaka duszona 180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind 60 ***soja mleko***	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1921kcal, Białko 97g, Tłuszcze 55,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19g, Węglowodany 225g, w tym Cukry proste 58,8g, Błonnik 26,5g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Barszcz czerw 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 2017kcal, Białko 103,8g, Tłuszcze 88,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 131,2g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 11g, Sód 0,7g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 179kcal, Białko 8,5g, Tłuszcze 12,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14,4g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**	Budyń ml 150 ***mleko glut psz***					
Wart odżyw. Energia 147kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 23,1g, w tym Cukry proste 21,1g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 1.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** ogórek ziel 50 szpinak 10 mandarynka 120		krupnik 300 ***glut psz seler*** kotlet z indyka smaż. 110 ***jaja mleko glut psz*** ziemniaki got 200 sałatka z ogórka kisz.120 ***gor*** napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja*** marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2304kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 24,5g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** pomidor 80 sałata lod 30 mandarynka 120		krupnik 300 ***glut psz seler*** 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 b/c 250 sopocka 60 ***soja*** marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2250kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 232,8g, w tym Cukry proste 76,1g, Błonnik 19,8g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** pasta z jaja 50 ***jaja*** sałata ziel 20	mandarynka 120	krupnik 300 ***glut psz seler*** 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2226kcal, Białko 91,1g, Tłuszcze 73,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 233.9g, w tym Cukry proste 72,2g, Błonnik 18,7g, Sód 2,4g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** pasta z białka 50 ***jaja*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 ***glut psz seler*** 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*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 52,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 239,5g, w tym Cukry proste 73,4g, Błonnik 20,6g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 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***	krupnik 300 ***glut psz seler*** 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*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** szyn dr 30 ***soja*** sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2214kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 238,5g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 33g, Sód 2,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao na ml b/c 250 ***mleko*** filet z ind 30 ***soja*** jajko got 50 ***jaja*** sałata lod 30		krupnik 300 ***glut psz seler*** 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*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja***	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 2009kcal, Białko 85,5g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 206,8g, w tym Cukry proste 59,9g, Błonnik 29g, Sód 2,6g						
Dieta o zmienionej konsystencji **(D09)**	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jajko***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Krupnik 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 2050kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 156,6g, w tym Cukry proste 54,7g, Błonnik 12g, Sód 0,6g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** szynka kons.30 ***soja*** sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 173kcal, Białko 6,1g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 15g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**	Kisiel owoc. 150					
Wart odżyw. Energia 95kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 24g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 2.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** rzodkiewka 30 roszponka 10 banan 180		Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 ***soja gorcz glut psz*** kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 74,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,5g, Węglowodany 280,8g, w tym Cukry proste 84,3g, Błonnik 24,9g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** pomidor 80 roszponka 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 wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 112,4g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 283,4g, w tym Cukry proste 90g, Błonnik 22,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** roszponka 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 wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 110g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 304g, w tym Cukry proste 99,6g, Błonnik 22g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Manna na ml 300 ***mleko glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 ser biały krojony 80 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** roszpo 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 wieloowoco 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 ***soja***	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2177kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 57,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 288,3g, w tym Cukry proste 84,5g, Błonnik 21g, Sód 2,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 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 wieloow. b/c 250	Sok warzyw 150 ***seler***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 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 2201kcal, Białko 119,8g, Tłuszcze 85.4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 255,7g, w tym Cukry proste 64,3g, Błonnik 27,7g, Sód 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*** 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 wieloow, b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 ***soja***	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1911kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 57g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 228,4g, w tym Cukry proste 61g, Błonnik 24,5g, Sód 2,7g						
PŁYNNA 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 2018kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 92,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 140,4g, w tym Cukry proste 41,4g, Błonnik 10,1g, Sód 0,9g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**		Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** indyk got. 30 ***soja*** roszponka 10				
Wart odżyw. Energia 178kcal, Białko 8,6g, Tłuszcze 8,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 14,3g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 1,5g, Sód 0,6g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**		Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 ***mleko***				
Wart odżyw. Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g0, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 3.11.2026r.**

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 pasta z tuńczyka ze szczyp.50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** sałata ziel 20 papryka czerw 50 kiwi 100		Rosół z makaronem 300 ***glut psz 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/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka kons 60 ***soja*** pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 89,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 246,8g, w tym Cukry proste 56,6g, Błonnik 25,4g, Sód 2,4g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Rosół z makaronem 300 ***glut psz 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 b/c 250 szynka kons 60 ***soja*** pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2275kcal, Białko 103g, Tłuszcze 88,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 237,7g, w tym Cukry proste 55,9g, Błonnik 22,2g, Sód 2,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 jajko 50 ***jaja*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** sałata ziel 20	Kiwi 100	Rosół z makaronem 300 ***glut psz 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 b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko*** + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2239kcal, Białko 95,2g, Tłuszcze 88,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 240,2g, w tym Cukry proste 62,4g, Błonnik 20,7g, Sód 1,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	Rosół z makaronem 300 ***glut psz 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*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,3g, Węglowodany 240,5g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 20,1g, Sód 1,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 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*** tofu 30 ***soja***	Rosół z makaronem 300 ***glut psz seler*** udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszponka z olejem 20 ***glut psz*** woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 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 2225kcal, Białko 113,3g, Tłuszcze 82,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 233,4g, w tym Cukry proste 61,6g, Błonnik 29,5g, Sód 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 tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** polędwica dr 30 ***soja mleko*** papryka czerw 50		Rosół z makaronem 300 ***glut psz seler*** udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 roszponka z olejem 20 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 ***soja***	Jogurt nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1977kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 74,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 206,2g, w tym Cukry proste 60g, Błonnik 26g, Sód 2,2g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut ows mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	rosół zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Jogurt nat 150 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2006kcal, Białko 102g, Tłuszcze 105,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,7g, Węglowodany 107,9g, w tym Cukry proste 41,7g, Błonnik 12g, Sód 0,4g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** pasta z jaj 50 ***jaja*** sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 268kcal, Białko 8,8g, Tłuszcze 18,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,6g, Węglowodany 14,7g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,60g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**	Mus owoc-warzyw. 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.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 4.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Płatki kukur.na ml 300 ***mleko*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 jajecznica na parze ze szczyp 70 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Selerowa krem z grzankami 300 ***glut psz mleko seler*** Zraz z indyka dusz. w sosie pomid. 110/100 ***glut psz jaja mle*** ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka drob 60 ***soja*** rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2453kcal, Białko 109,1g, Tłuszcze 91.8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 289,5g, w tym Cukry proste 66,3g, Błonnik 22,9g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Płatki kukur.na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Selerowa krem z grzankami 300 ***glut psz mleko seler*** Zraz z indyka dusz.w sosie pomid. 110/100 ***glut psz jaja mle*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka drob 60 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2303kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 88,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 265,4g, w tym Cukry proste 64,1g, Błonnik 22,7g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Płatki kukur.na ml 300 ***mleko*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 jajecznica na parze 70 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** roszponka 10	jabłko got 150	Selerowa krem z grzankami 300 ***glut psz mleko seler*** Zraz z indyka dusz. w sosie pomid. 110/100 ***glut psz jaja mle*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 ***soja***	Skyr wanil. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2312kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 88,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 274,5g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 20,5g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) **(D05)**	Płatki kukur.na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z białka jaj 50 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** roszponka 10	Jabłko got 150	Selerowa krem z grzankami 300 ***glut psz mleko seler*** Zraz z indyka dusz.w sosie pomid. 110/100 ***glut psz jaja mle*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 ***soja***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 104g, Tłuszcze 65,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 268g, w tym Cukry proste 62,9g, Błonnik 18,1g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(DO3/S/P/K)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** jajecznica na parze ze szczyp 70 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** filet z ind 30 ***soja***	Selerowa krem z grzan 300 ***glut psz mle seler*** Zraz z indy dusz.w sosie pomid. 110/100 ***glut psz jaja mle*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej. 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250	Skyr nat 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** ser żółty 30 ***mle*** rukola 10
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 115,6g, Tłuszcze 93,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 247,8g, w tym Cukry proste 61,1g, Błonnik 27,9g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** jajecznica na parze ze szczyp 70 ***jaja*** sopocka 30 ***soja*** sałata lod 30		Selerowa krem z grzan 300 ***glut psz mle seler*** Zraz z indy dusz.w sosie pomid. 110/100 ***glut psz jaja mle*** ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej. 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowoc. 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 ***soja***	Skyr nat 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2019kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 85,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 217,8g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 23,4g, Sód 2,9g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	Płatki kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Zupa selerowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jajko seler***	biszkopty 30 ***glut psz jaja*** mleko 200 ***ml***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	manna na ml200 ***glu psz mle***
Wart odżyw. Energia 2060kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 97,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 158,2g, w tym Cukry proste 45,2g, Błonnik 9g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** filet z indyka 30 ***soja*** roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 183kcal, Białko 8,6g, Tłuszcze 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)**	Biszkopty 30 ***mleko 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 Oława **JADŁOSPIS na dzień 5.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ser żółty 30 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		grochowa 300 ***glut psz seler*** Bouet strogonoff z wieprz. duszony 180 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm**.** na sypko 200 ***glut jęczm*** sałatka szwedzka z olejem 100 ***gorcz*** herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 kiełbasa szyn. 60 ***soja*** papryka kons 50 ***gorcz*** sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2413kcal, Białko 102g, Tłuszcze 101,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 277,9g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 35,7g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** marchew dusz 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka biała 60 ***soja*** pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2296kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 259,7g, w tym Cukry proste 55,6g, Błonnik 34,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	mandarynka 120	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** marchew dusz 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 ***soja***	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 102,5g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 256,7g, w tym Cukry proste 53,1g, Błonnik 28,5g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	zacierka na ml 300 ***mle glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c250 twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	arbuz 150	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** marchew dusz 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka biała 60 ***soja***	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 67,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 263,6g, w tym Cukry proste 66,1g, Błonnik 25,2g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** jajko got 50 ***jaja***	kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** marchew dusz 100 ***glut psz*** sałatka szwedz. z olejem 100 ***gorcz*** herbata owoc 250	Sok warzyw 150 ***seler***	Graham **6**0 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka biała 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** parów 50 ***soja glut psz*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2237kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 85,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 252,2g, w tym Cukry proste 58,5g, Błonnik 38,4g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** twarożek 80 ***mleko*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20		kalafiorowa 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** marchew dusz 100 ***glut psz*** sałatka szwedz. z olejem 100 ***gorcz*** herbata owoc 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka biała 60 ***soja***	Sok warzyw 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 219,1g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 34,7g, Sód 2,8g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut mleko jajko***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jajko seler***	Sok warzyw 150 ***seler***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Ryż na ml 200 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2013kcal, Białko 121,5g, Tłuszcze 112,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,8g, Węglowodany 121,4g, w tym Cukry proste 37,1g, Błonnik 8g, Sód 1,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**		Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jajko got 50 ***jaja*** sałata ziel 20				
Wart odżyw. Energia 226kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 19g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**		Jogurt owoc 150 ***mleko***				
Wart odżyw. Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 6.11.2026r.**

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 pasta z fasoli 50 filet z ind 30 ***soja*** papryka kons 50 ***gorcz*** sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 ***glut psz seler mle*** Ryba smażona 100 ***ryba glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majon. 120 ***mleko jaja gorcz*** kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka kons. 60 ***soja*** sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2376kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 73,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 102,5g, Błonnik 34,4g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęcz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 parówka drob. 50 ***soja*** filet z ind 30 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 ***glut psz seler mle*** Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka kons. 60 ***soja*** sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 77,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 270,4g, w tym Cukry proste 103,5g, Błonnik 27,8g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęcz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 parówka drob. 50 ***soja*** filet z ind 30 ***soja*** sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 ***glut psz seler mle*** Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 110,4g, Błonnik 25,3g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Kasza jęczm na ml 300 ***mleko glut jęcz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z ind 60 ***soja*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 ***glut psz seler mle*** Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 84,4g, Tłuszcze 50,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 266,3g, w tym Cukry proste 94,5g, Błonnik 24,3g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** parówka drob. 50 ***soja*** filet z ind 30 ***soja*** sałata lodowa 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** sopocka 30 ***soja***	Pomidorowa z makar. 300 ***glut psz seler mle*** Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** szynk dr 30 ***soja*** sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 247,3g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 35,2g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** parówka drob. 50 ***soja*** filet z ind 30 ***soja*** sałata lodowa 30		Pomidorowa z makar. 300 ***glut psz seler mle*** Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ***ryba glut psz seler mleko*** ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 ***soja***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1874kcal, Białko 82g, Tłuszcze 58,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 211,6g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 27,5g, Sód 2.8g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko glut jęcz jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Pomidorowa z makaronem 300 zmiks.z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler mleko***	budyń ml 150 ***mleko glut psz***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2050kcal, Białko 108,5g, Tłuszcze 106g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 55,7g, Błonnik 6,3g, Sód 1,3g						
Dodatek dla ciężar. i 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)**		Budyń ml 150 ***mleko glut psz***				
Wart odżyw. Energia 147kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 23,1g, w tym Cukry proste 21,1g, Błonnik 0g, Sód 0,02g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 7.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka biała 30 ***soja*** pomidor 80 rukola 10 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** pomarańcza 120		żurek 300 ***mleko glut psz glut żyt seler*** Gulasz z żołądków drob. dusz.180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 surówka z marchwi jabłka i chrzanu z olejem 130 ***S02*** woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 polędwica z ind.60 ***soja*** pasta warzyw. 50 ***seler*** sałata lod.30	Owsianka w tubce 100 ***mle glut ows***
Wart odżyw. Energia 2326kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 83,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 224,5g, w tym Cukry proste 50g, Błonnik 23,3g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka biała 30 ***soja*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 120		żurek 300 ***mleko glut psz glut żyt seler*** Potrawka drob.dusz. 180 ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 surówka z marchwi i jabł. z olejem 120 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 polędwica z ind.60 ***soja*** pasta warzyw. 50 ***seler*** sałata lod.30	Owsianka w tubce 100 ***mle glut ows***
Wart odżyw. Energia 2279kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,5g, Węglowodany 221,3g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 22g, Sód 2,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** pasta z jajka got 1 szt ***jaja*** szynka biała 30 ***soja*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** roszponka 10	pomarańcza 120	żurek 300 ***mleko glut psz glut żyt seler*** Potrawka drob.dusz. ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 marchewka oprósz. z olejem 100 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 ***soja***	Owsianka w tubce 100 ***mle glut ows***
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 105g, Tłuszcze 81,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25g, Węglowodany 220,7g, w tym Cukry proste 58,2g, Błonnik 19,7g, Sód 2,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** pasta z białka got 1 szt ***jaja*** szynka biała 30 ***soja*** kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęczm glut żyt*** roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 ***mleko glut psz seler*** Potrawka drob.dusz. ***mleko glut psz seler*** ryż na sypko 200 marchewka oprósz. z olejem 100 ***glut psz*** woda z cytryną 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 ***soja***	kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 108,8g, Tłuszcze 62,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,7g, Węglowodany 223g, w tym Cukry proste 57,4g, Błonnik 20,9g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka biała 30 ***soja*** roszponka 10	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** ser żółty 30 ***mleko***	żurek 300 ***mleko glut psz glut żyt seler*** Potrawka drob.dusz. 180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 surówka z marchwi i jabł. z olejem 120 woda z cytryną 250	kefir nat 200 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** szyn kons 30 ***soja*** sał.lo
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 121,3g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 228,5g, w tym Cukry proste 55,7g, Błonnik 27,4g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** jajko got 1 szt ***jaja*** szynka biała 30 ***soja*** roszponka 10		żurek 300 ***mleko glut psz glut żyt seler*** Potrawka drob.dusz. 180 ***mleko glut psz seler*** ryż brązowy na sypko 200 surówka z marchwi i jabł. z olejem 120 woda z cytryną 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 ***soja***	kefir nat 200 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 206,7g, w tym Cukry proste 51,6g, Błonnik 23,5g, Sód 2,1g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz glut żyt jaja seler***	Skyr nat 150 ***mleko***	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Ryż na ml 200 ***mlek***
Wart odżyw. Energia 2040kcal, Białko 126,9g, Tłuszcze 103,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 138,5g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik 8,4g, Sód 1,7g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**		Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ser biały 50 ***mleko*** roszponka 10				
Wart odżyw. Energia 212kcal, Białko 10,9g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 2,4g, Błonnik 0,4g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**		Chałka 50 ***mleko glut psz jaja*** mleko 200 ***mleko***				
Wart odżyw. Energia 235kcal, Białko 9,7g, Tłuszcze 5,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,1g, Węglowodany 37,4g, w tym Cukry proste 12,2g, Błonnik 1g, Sód 0,1g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 8.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek ze szczyp. 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Krupnik jaglany 300 ***seler*** Kotlet schabowy smażony 110 ***mleko glut psz jaja*** ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 ***mleko*** kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2300kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 78,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,2g, Węglowodany 268g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik g24, Sód 2,4g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Krupnik jaglany 300 ***seler*** Schab dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel z olejem.20	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2274kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 85g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 22g, Sód 2,4g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata ziel 20	jabłko 150	Krupnik jaglany 300 ***seler*** Schab dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Jogurt owoc 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2270kcal, Białko 92,4g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 236,3g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 18,9g, Sód 2,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 ***seler*** Schab dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 ***soja***	Jogurt nat. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 226,3g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 17g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao ml b/c 250 ***mleko glut*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata lodowa 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** parówka wiep. 50	Krupnik jaglany 300 ***seler*** Schab dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 ***mleko*** kompot owoc 250	Jogurt nat. 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** pasta z jaj 50 ***jaja*** sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 230,5g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 26,3g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kakao na ml b/c 250 ***mleko*** twarożek 80 ***mleko*** szynka drob.30 ***soja*** sałata lodowa 30		Krupnik jaglany 300 ***seler*** Schab dusz w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 ***mleko*** kompot owoc 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 ***soja***	Jogurt nat. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 207g, w tym Cukry proste 58,4g, Błonnik 23,3g, Sód 2,8g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Kisiel błysk.150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Jogurt nat. 150 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2023kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 103,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,4g, Węglowodany 122,7g, w tym Cukry proste 60,2g, Błonnik 11,6g, Sód 1,3g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** parówka wiep. 50 sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 280kcal, Białko 9g, Tłuszcze 20g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 19g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 0,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**	Kisiel błysk. 150					
Wart odżyw. Energia 89kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 13,2g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 9.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Kasza jagl. na ml 300 ***mleko*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z makreli konser. ze szczyp.50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** rukola 10 papryka kons 50 ***gorcz*** kiwi 100		Barszcz czerw.z fasolą 300 ***mleko glut psz seler*** Naleśniki z serem 300 (2 szt) i cukrem pudrem smażone ***mleko glut psz jaja*** kefir 200 ***mleko*** jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 ***soja*** rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2406kcal, Białko 101g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 306,4g, w tym Cukry proste 103,5g, Błonnik 26,8g, Sód 2,4g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Kasza jagl. na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		Barszcz czerw. 300 ***mleko glut psz seler*** Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) ***mleko glut psz jaja*** kefir 200 ***mleko*** jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 ***soja*** pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2364kcal, Białko 106,1g, Tłuszcze 53,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 327,5g, w tym Cukry proste 88,7g, Błonnik 24,3g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Kasza jagl. na ml 300 ***mleko*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka kons 60 ***soja*** roszpon. 10	kiwi 100	Barszcz czerw 300 ***mleko glut psz seler*** Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) ***mleko glut psz jaja*** kefir 200 ***mleko*** jabłko got. 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Mus owoc-warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2318kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 52,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 325g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 22,7g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Kasza jagl. na ml 300 ***mleko*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** roszponka 10	Jabłko got 150	Barszcz czerw. 300 ***mleko glut psz seler*** Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) ***mleko glut psz jaja*** kefir 200 ***mleko*** jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 104,6g, Tłuszcze 40,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 343,2g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 21,5g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** roszponka 20	Grah 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** galant. dr 30 ***soja***	Barszcz czerw. 300 ***mleko glut psz seler*** Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) ***mleko glut psz jaja*** kefir 200 ***mleko*** jabłko 150 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 ***seler***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** szyn got 30 ***soj*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2223kcal, Białko 116g, Tłuszcze 42,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 315,8g, w tym Cukry proste 72,3g, Błonnik 30,4g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka z koper. 50 ***ryba*** szynka kons 30 ***soja*** roszponka 10		Barszcz czerw. 300 ***mleko glut psz seler*** Leniwe pierogi z masłem 300 (8 szt) ***mleko glut psz jaja*** kefir 200 ***mleko*** jabłko 150 kompot wieloowocowy 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2001kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 39,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 285,4g, w tym Cukry proste 60,7g, Błonnik 26,9g, Sód 2,7g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Barszcz czerw zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Kefir nat 200 ***mleko***	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2007kcal, Białko 108,1g, Tłuszcze 105,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,9g, Węglowodany 120,2g, w tym Cukry proste 46g, Błonnik 11,4g, Sód 0,4g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)** Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** galantyna dr 30 ***soja*** roszponka 10						
Wart odżyw. Energia 195kcal, Białko 9,6g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,2g, Węglowodany 14,4g, w tym Cukry proste 0,2g, Błonnik 0,3g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)** Deser z jogurtu nar/ i galaretki 150 ***mleko***						
Wart odżyw. Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 10.11.2026r.**

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 pasta z jaj ze szczyp. 50 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** pomidor 80 szpinak 10 mandarynka 120		Ogórkowa z ryżem 300 ***seler glut psz mleko*** Rolada z indyka pieczona konwek. **110** ***glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 marchewka z groszkiem 120 ***glut psz*** napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja*** papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2394kcal, Białko 98,4g, Tłuszcze 91g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 277,9g, w tym Cukry proste 70,1g, Błonnik 22,1g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z jaj 50 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. **110** ***glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja*** pomidor 80 roszponka 10	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 97g, Tłuszcze 84,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,7g, Węglowodany 260g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 22g, Sód 2,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z jaj 50 ***jaja*** polędw. drob 30 ***soja mle*** sałata ziel 20	mandarynka 120	Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. **110** ***glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jogurt natur. 150 ***mleko*** + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2319kcal, Białko 97g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 271,1g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 18,2g, Sód 2,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Zacierka na ml 300 ***mleko glut psz jaja*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z białka 50 ***jaja*** polędw dr 30 ***soja mle*** sałata ziel20	Jabłko got 150	Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. **110** ***glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 ***glut psz*** napój owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 ***soja***	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 269,9g, w tym Cukry proste 78,4g, Błonnik 19,6g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z jaj ze szczyp. 50 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** sałata ziel 20	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** serek wiej. 150 ***mleko***	Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. **110** ***glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** sał.lod z olejem 50 napój owoc 250	Jogurt natur. 150 ***mleko***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 ***soja***	Graha 30 ***glut psz żyt*** kurcz got 30 ***soj*** roszpon10
Wart odżyw. Energia 2210kcal, Białko 115,9g, Tłuszcze 72,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 68,5g, Błonnik 27,4g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z jaj ze szczyp. 50 ***jaja*** polędwica drob 30 ***soja mle*** sałata ziel 20		Ryżowa 300 Rolada z indyka pieczona konwek. **110** ***glut psz jaja*** ziemniaki got. 200 marchewka opr. 100 ***glut psz*** sał.lod z olejem 50 napój owoc 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 ***soja***	Jogurt natur. 150 ***mleko***
Wart odżyw. Energia 1963kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 218,8g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 25g, Sód 2,8g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut psz mleko jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Ryżowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***jaja mleko glut psz seler***	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz mle***	Jogurt nat 150 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2011kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,7g, Węglowodany 125,4g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 6,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** serek wiej. 150 ***mleko*** sałata ziel 20					
Wart odżyw. Energia 272kcal, Białko 19g, Tłuszcze 13,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.8,6g, Węglowodany 22,1g, w tym Cukry proste 3,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**	Ciastka maśl 30 ***mleko glut psz jaja orze*** soczek z rurką 1 szt					
Wart odżyw. Energia 232kcal, Białko 2,8g, Tłuszcze 6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 41,2g, w tym Cukry proste 26,9g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 11.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	Owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 ***mleko*** parówka dr. 50 ***soja*** keczup 10 rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 ***SO2*** kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka drob. 60 ***soja*** ogórek ziel.50 rukola 10	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2328kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 289,7g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 29,4g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	Owsianka 300 na ml ***mleko glut ows*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 ***mleko*** parówka dr. 50 ***soja*** keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 ***glut psz*** kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 ***soja*** szynka drob. 60 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2307kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 283,7g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 25,4g, Sód 2,6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	Owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 ***mleko*** parówka dr. 50 ***soja*** sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa z ziemn.300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka siekana dusz. w sosie koper.150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 ***glut psz*** kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2287kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 278,9g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 24,2g, Sód 2,5g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	Owsianka na ml 300 ***mleko glut ows*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn.300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 ***glut psz*** kompot wieloowocowy b/c 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 ***soja***	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2191kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 59,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 281,6g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 22,4g, Sód 2,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** serek wiejski lekki 150 ***mleko*** parówka dr. 50 ***soja*** sałata lodowa 30	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** szynka got 30 ***soja***	Brokułowa z ziemn.300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 ***glut psz*** rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 ***seler***	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 ***soja***	Graham30 ***glut psz żyt*** sopoc 30 ***soja*** sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2205kcal, Białko 113g, Tłuszcze 72,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 63,5g, Błonnik 31,9g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** serek wiejski lekki 150 ***mleko*** szynka kons 30 ***soja*** sałata lodowa 30		Brokułowa z ziemn.300 ***mleko glut psz seler*** Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 ***mleko glut psz seler*** ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 ***glut psz*** rukola z olejem kompot wieloowocowy 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 ***soja***	Sok warzywny 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 1895kcal, Białko 94,8g, Tłuszcze 62,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 220g, w tym Cukry proste 60,6g, Błonnik 27,9g, Sód 2,7g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***mleko jaja glut ows***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Mus owoc-warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Sok warz 150 ***seler***
Wart odżyw. Energia 2004kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 118,5g, w tym Cukry proste 41,3g, Błonnik 14,5g, Sód 0,8g						
Dodatek dla ciężar. i położnic**.(S)**			Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** szynka got 30 ***soja*** sałata ziel 20			
Wart odżyw. Energia 176kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar**.(P)**			Mus warzyw-owoc.100			
Wart odżyw. Energia 75kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława **JADŁOSPIS na dzień 12.11.2026r.**

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA **(D01) (C01) (P01)**	makaron na ml 300 ***mle glut psz*** Chleb zw.60 graham 30 ***glut psz żyt*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** kurczak got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 120		Solferino z ciecierzycą 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki wieprz. duszone w sosie 80/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm. pęczak na sypko 200 ***glut jęczm*** sałatka z ogórka kisz z olejem 120 ***gorcz*** herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 ***glut psz żyt jęcz soja*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 kiełbasa krakow. 30 ***soja*** ser biały kroj 80 ***mle*** papryka kons 50 ***gorcz*** sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2482kcal, Białko 119,4g, Tłuszcze 93,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 290,4g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 28,8g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA **(D02) (C02) (P02)**	makaron na ml 300 ***mle glut psz*** bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** kurczak got 30 ***soja*** pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 120		Solferino 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 szynka got 30 ***soja*** ser biały kroj 80 ***mle*** pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2293kcal, Białko 125,2g, Tłuszcze 80,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 248,5g, w tym Cukry proste 55g, Błonnik 29g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona **(P02/1)**	makaron na ml 300 ***mle glut psz*** Bułka 80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20	pomarańcza 120	Solferino 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło 15 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 ***soja*** ser biały kroj 80 ***mle***	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2250kcal, Białko 125,1g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 245,6g, w tym Cukry proste 51,7g, Błonnik 28,6g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu **(D05)**	makaron na ml 300 ***mle glut psz*** Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20 Jabłko got 150		Solferino 300 ***mleko glut psz seler*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** herbata owoc 250		Bułka psz.80 ***glut psz*** masło¾ 10 ***mleko*** herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 ***soja*** ser biały kroj 80 ***mle***	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 124,3g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 242,8g, w tym Cukry proste 59,1g, Błonnik 26,4g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03/S/P)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel	Graham 30 ***glut psz żyt*** ogórek kisz 50 ***gorcz*** jajko 1 szt ***jaja***	Solferino z ciecierzycą 300 ***mleko glut psz*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** sałatka z ogórka kisz z olejem 120 ***gorcz*** herbata owoc b/c 250	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130	Graham **6**0 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 30 ***soja*** ser biały kroj 80 ***mle***	Graham30 ***glut psz żyt*** parów 50 ***soja glut psz*** sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 130,4g, Tłuszcze 96,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 244,3g, w tym Cukry proste 65g, Błonnik 29,2g, Sód 3,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów **(D03)**	Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** jabłko 150 kawa z ml b/c 250 ***mleko glut jęcz żyt*** pasta z tuńczyka 50 ***ryba*** kurczak got 30 ***soja*** sałata ziel 20		Solferino z ciecierzycą 300 ***mleko glut psz*** Bitki schab. duszone w sosie 90/100 ***mleko glut psz seler*** kasza jęczm na sypko 200 ***glut jęczm*** cukinia dusz 100 ***glut psz*** sałatka z ogórka kisz z olejem 120 ***gorcz*** herbata owoc b/c 250		Graham 60 ***glut psz żyt*** masło¾ 10 ***mleko*** pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 30 ***soja*** ser biały kroj 80 ***mle***	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130
Wart odżyw. Energia 2145kcal, Białko 117,9g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 221,4g, w tym Cukry proste 62,3g, Błonnik 26,4g, Sód 2,8g						
Dieta płynna wzmocniona **(D12)**	makaron na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 ***glut mle jaja***	Bulion mięs. 200 ***seler***	Zupa solferino zmiks z mięsem i żółtkiem 300 ***glut psz jaja seler***	Sok warzyw 150 ***seler***	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 ***seler glut psz***	Ryż na ml 200 ***mle***
Wart odżyw. Energia 2004kcal, Białko 100,5g, Tłuszcze 104,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39g, Węglowodany 138,5g, w tym Cukry proste 43,6g, Błonnik 8,2g, Sód 1g						

Dodatek dla ciężar., położnic **(S)**	Bułka psz 30 ***glut psz*** masło 10 ***mleko*** jajko got.***jaja*** sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 225kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. **(P)**	Jogurt owoc.150 ***mleko***
Wart odżyw.	Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lu