

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 31.01.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 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/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kiełbasa szynkowa 60 soja gorcz ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2311kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 88,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 291,3g, w tym Cukry proste 76,5g, Błonnik 23,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt 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 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 92,5,5g, Tłuszcze 79,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 280,9g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 25,9g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 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 masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 74,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 86,3g, Błonnik 24,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt 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 masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 49,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,8g, Węglowodany 293,3g, w tym Cukry proste 88,8g, Błonnik 23,2g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	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 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2334kcal, Białko 94,1g, Tłuszcze 89g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,8g, Węglowodany 290,3g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 24,1g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt 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 żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2190kcal, Białko 107,6g, Tłuszcze 64,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 28g, Sól 6,6g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt 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 żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 1807kcal, Białko 90,6g, Tłuszcze 55,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17g, Węglowodany 232,8g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 25,3g, Sól 6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 żyt jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2081kcal, Białko 112,6g, Tłuszcze 115,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,2g, Węglowodany 126,7g, w tym Cukry proste 50,6g, Błonnik 8,6g, Sól 5,2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. delcje 40 **glut psz jaja mleko orze** **Wart odżyw.** Energia 108kcal, Białko 0,9g, Tłuszcze 2,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sól 0,09g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jęczm. 300 glut jęcz seler Udko z kurczka piecz 150 seler ziemniaki got 200 ćwikla z chrzanem 120 SO2 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 104,8g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 263,6g, w tym Cukry proste 86g, Błonnik 26,7g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jęcz.300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2305kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 263,3g, w tym Cukry proste 86g, Błonnik 24,2g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik jęczm 300 glut jęcz seler Potrawka z kurczaka dusz. w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 261,2g, w tym Cukry proste 84,8g, Błonnik 23g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jęczm. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2197kcal, Białko 104g, Tłuszcze 71,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,1g, Węglowodany 263,4g, w tym Cukry proste 81,2g, Błonnik 22,7g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 tuńczyk 30 ryba	Krupnik jęczm. 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2438kcal, Białko 111,8g, Tłuszcze 92,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40g, Węglowodany 274,2g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 24,3g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	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 jęczm.300 glut jęcz 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 2220kcal, Białko 117g, Tłuszcze 81,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 250,7g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 28,5g, Sól 6,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	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 jęczm.300 glut jęcz 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 1930kcal, Białko 98g, Tłuszcze 74g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 223,8g, w tym Cukry proste 54,8g, Błonnik 25,1g, Sól 6g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jęczm.300 zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko

Wart odżyw. Energia 2030kcal, Białko 112g, Tłuszcze 125,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,3g, Węglowodany 104,7g, w tym Cukry proste 41,6g, Błonnik 11g, Sól 4,3g

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc –warz 100 **seler** **Wart odżyw.** Energia 62kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 13,6g, w tym Cukry proste 12,1g, Błonnik 1g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 2.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z serem 350 jaja soja mleko papryka kons 50 gorcz kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 88,6g, Tłuszcze 89g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 266,9g, w tym Cukry proste 81g, Błonnik 26g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2253kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 82,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,6g, Węglowodany 270,3g, w tym Cukry proste 81,9g, Błonnik 23,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 88g, Tłuszcze 82,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 276,6g, w tym Cukry proste 90,9g, Błonnik 23g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja bukiet jarzyn 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 272,9g, w tym Cukry proste 82,6g, Błonnik 22,6g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 30 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek więj. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja bukiet jarzyn 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2399kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 87,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 288,5g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 25.,2g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz serek więj. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 115,6g, Tłuszcze 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 244,5g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 27,4g, Sól 6,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1809kcal, Białko 85,5g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 215,6g, w tym Cukry proste 48,4g, Błonnik 24,1g, Sól 6,3g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2088kcal, Białko 120,8g, Tłuszcze 125,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,4g, Węglowodany 118,6g, w tym Cukry proste 38g, Błonnik 7,6g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 31,4g, w tym Cukry proste 23,5g, Błonnik 0,8g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie
JADŁOSPIS na dzień 3.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szpinak 10 papryka czerw 50 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2292kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 288,7g, w tym Cukry proste 97,1g, Błonnik 28g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 banan 180		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja pomidor 80 roszponka 10 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2298kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 282,8g, w tym Cukry proste 99,5g, Błonnik 23,2g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	banan 180	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jajka got 1 szt jaja sopocka 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2325kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 78,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 292,3g, w tym Cukry proste 105g, Błonnik 21,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka jaja got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 100,4g, Tłuszcze 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,6g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 87g, Błonnik 21,7g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 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 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2433kcal, Białko 108,2g, Tłuszcze 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 296,5g, w tym Cukry proste 88g, Błonnik 23,7g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko 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 2202kcal, Białko 112,9g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 249,5g, w tym Cukry proste 53,6g, Błonnik 26,3g, Sól 6,7g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko 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 1822kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,7g, Węglowodany 207,9g, w tym Cukry proste 48,2g, Błonnik 21,7g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2020kcal, Białko 108g, Tłuszcze 117,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,5g, Węglowodany 106,6g, w tym Cukry proste 45g, Błonnik 10,3g, Sól 5,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 135kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 14,2g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasztet piecz. 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel.20 mandarynka 120		fasolowa z ziemn.300 glut psz seler Bitki wieprz duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza grycz. na sypko 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka z ceb.50 ryba ogórek kisz 50 gorcz sał lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2594kcal, Białko 112,6g, Tłuszcze 106g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34, Węglowodany 328,7g, w tym Cukry proste 95,5g, Błonnik 35,6g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z kurczaka z jarz. 40 seler filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 120		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba pomidor 80 sałata lod.30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2444kcal, Białko 114,9g, Tłuszcze 90,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 302,2g, w tym Cukry proste 94,1g, Błonnik 33,2g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z kurczaka z jarz. 40 seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 120	Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz.50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2389kcal, Białko 104g, Tłuszcze 88,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 302,9g, w tym Cukry proste 90,9g, Błonnik 31,9g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z kurczaka z jarz. 40 seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	jarzynowa z ziemn. 300 glut psz seler mleko Bitki schab.duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz marchew opr .100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz. 50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2316kcal, Białko 114g, Tłuszcze 75,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 309,2g, w tym Cukry proste 95,1g, Błonnik 28,9g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z kurczaka z jarz. 40 seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	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 marchewka opr .100 glut psz kompot wieloowoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz. 50 ryba	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2495kcal, Białko 119,8g, Tłuszcze 97,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 318,9g, w tym Cukry proste 93,5g, Błonnik 30,5g, Sól 6,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z kurczaka z jarz. 40 seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńcz..50 ryba	Graham30 glut psz żył polęd dr 30 soja mle sał lo
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 125,6g, Tłuszcze 77,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 266,5g, w tym Cukry proste 58,9g, Błonnik 33,7g, Sól 7,1g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z kurczaka z jarz. 40 seler filet z indyka 30 soja sałata ziel 20		Żurek lekki 300 glut psz glut żyt seler mleko Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jecz surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 pasta z sera biał. 80 mleko pasta z tuńczyka.50 ryba	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1912kcal, Białko 107,5g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 224,8g, w tym Cukry proste 52,9g, Błonnik 30,5g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2051kcal, Białko 113,1g, Tłuszcze 123,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47g, Węglowodany 126,8g, w tym Cukry proste 42,3g, Błonnik 7,7g, Sól 5,1g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 245kcal, Białko 8,8g, Tłuszcze 10,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,6g, Węglowodany 28,9g, w tym Cukry proste 14,2g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 5.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka z cebulką duszona w sosie własnym 180 glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2339kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 89,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 25,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.60 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja pomidor 80 rozszponka 10 jabłko 150		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2308kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 89,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 276,8g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 23,8g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja pasta z jaj 50 jaja rozszponka 10	jabłko got.150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2330kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 282,2g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 22,7g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka 50 jaja sopocka 30 soja rozszponka 10	Jabłko got. 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 274,2g, w tym Cukry proste 77,8g, Błonnik 22,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja rozszponka 10	Bułka psz 30 Bułka psz 80 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2484kcal, Białko 105g, Tłuszcze 101,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,1g, Węglowodany 291g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 25,3g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja rozszponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 soja	Graham30 glut psz żył ser b. 50 mleko szpinak10
Wart odżyw. Energia 2278kcal, Białko 112,2g, Tłuszcze 90,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 261,7g, w tym Cukry proste 62,3g, Błonnik 28,2g, Sól 6,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja rozszponka 10		Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 jarzyna dusz 100 mleko glut psz seler surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1964kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 84,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25g, Węglowodany 220,7g, w tym Cukry proste 56,6g, Błonnik 25,3g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	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 2051kcal, Białko 111,4g, Tłuszcze 125,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49g, Węglowodany 111,8g, w tym Cukry proste 49,3g, Błonnik 7,6g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretka owoc 150 **Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 19,5g, Błonnik 0g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 6.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 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/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 salata ziel 20	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2405kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 79,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 326,8g, w tym Cukry proste 110,2g, Błonnik 38,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka na gor. 50 soja szynka drob 30 soja 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 250 szynka got 60 soja pomidor 80 salata ziel 20	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 75g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 311g, w tym Cukry proste 111,9g, Błonnik 26,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobnioma (P3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka na gor.50 soja szynka drob 30 soja 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 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2281kcal, Białko 89,1g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,5g, Węglowodany 304g, w tym Cukry proste 110,2g, Błonnik 23,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2175kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 51,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 278,1g, w tym Cukry proste 83,9g, Błonnik 22g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 parówka na gor.50 soja szynka drob 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2385kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 84g, Błonnik 26,9g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żył pasta z kurcz z jarz 50 sel
Wart odżyw. Energia 2212kcal, Białko 113,2g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 54g, Błonnik 26,3g, Sól 6,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z wędliny 30 soja mleko 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1857kcal, Białko 89g, Tłuszcze 55,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,1g, Węglowodany 218,5g, w tym Cukry proste 49,7g, Błonnik 25g, Sól 6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Lane cias na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa 300 zmiks z mięsem i żółt. 300 glut psz jaja seler mleko	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz

Wart odżyw. Energia 2057kcal, Białko 111,2g, Tłuszcze 124,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49,2g, Węglowodany 112,6g, w tym Cukry proste 35,1g, Błonnik 5,6g, Sól 3,6g

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw: babka ucierana 50 **mleko glut psz jaja orzechy** **Wart odżyw.** Energia 196kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,9g, Węglowodany 29g, w tym Cukry proste 7,5g, Błonnik 0,2g, Sól 0,2g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 7.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarózek ze szczyp. 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30 rukola 10 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Kurczak duszony w sosie curry 180 mleko glut psz kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind 60 soja mleko papryka kons 50 gor sałata lod 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2287kcal, Białko 104.1g, Tłuszcze 66,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 288,3g, w tym Cukry proste 90,5g, Błonnik 35g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarózek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica z ind 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2306kcal, Białko 99g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 273,5g, w tym Cukry proste 91g, Błonnik 30,2g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarózek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	jabłko 150	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz marchewka dusz z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2332kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32.1g, Węglowodany 282g, w tym Cukry proste 93,4g, Błonnik 30,2g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarózek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka dusz z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 285,4g, w tym Cukry proste 91,3g, Błonnik 28,6g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarózek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 kurczak got 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz marchewka dusz z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2474kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze 90,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,1g, Węglowodany 299,1g, w tym Cukry proste 92g, Błonnik 30,2g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarózek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz kurczak got 30 soja	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250	Sok pomidor. 150	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind 60 soja mleko	Graham30 glut psz żyt kielb. szynko 30 soja sał.zie 20
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz22,6g, Węglowodany 258,6g, w tym Cukry proste 56,8g, Błonnik 34,2g, Sól 6,7g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt twarózek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind 60 soja mleko	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1848kcal, Białko 95.2g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 213,3g, w tym Cukry proste 48,7g, Błonnik 30,4g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerwony 300 zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2025kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 121,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,6g, Węglowodany 108,5g, w tym Cukry proste 35,4g, Błonnik 9g, Sól 4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz Wart odżyw.** Energia 135kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 1,7g, Węglowodany 22,5g, w tym Cukry proste 14,2g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 8.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja ogórek ziel 50 szpinak 10 mandarynka 100		Krupnik jaglany 300 seler kotlet z indyka smaź. 110 jaja mleko glut psz ziemniaki got 200 sałatka z selera z majon. 120 jaja gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 93g, Tłuszcze 77,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 286,4g, w tym Cukry proste 83,6g, Błonnik 23g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko filet z ind 30 soja kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja pomidor 80 sałata lod 30 mandarynka 100		Krupnik jaglany 300 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 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2240kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,9g, Węglowodany 260,4g, w tym Cukry proste 81,2g, Błonnik 21,5g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja pasta z jaja 50 jaja sałata ziel 20	mandarynka 100	Krupnik jaglany 300 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 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2215kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 72,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 255,1g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 20g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja pasta z białka 50 jaja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 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 masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2171kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 267,5g, w tym Cukry proste 77g, Błonnik 19,3g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Krupnik jaglany 300 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 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2320kcal, Białko 98,5g, Tłuszcze 83,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,5g, Węglowodany 272,2g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 21,1g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	Krupnik jaglany 300 seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sałatka z selera z majon. 120 jaja gorcz kompot owoc b/c 250	Marchew tarta z olejem 30	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył szyn dr 30 soja sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2197kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,8g, Węglowodany 255,5g, w tym Cukry proste 56g, Błonnik 27,6g, Sól 6,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajko got 50 jaja sałata lod 30		Krupnik jaglany 300 seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz sałatka z selera z majon. 120 jaja gorcz kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Marchew tarta z olejem 30
Wart odżyw. Energia 1820kcal, Białko 83,2g, Tłuszcze 67,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,5g, Węglowodany 212,5g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 23,8g, Sól 6g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jaglany 300 zmiiks z mięsem i żółtkiem 300 jajko seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 119,4g, Tłuszcze 109,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,7g, Węglowodany 136,5g, w tym Cukry proste 43,4g, Błonnik 7,9g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel błyskaw 150 **Wart odżyw.** Energia 88kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 20,6g, w tym Cukry proste 13,2g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 9.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Manna na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski 150 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 soja gorcz glut psz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 92,5g, Tłuszcz 67,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,8g, Węglowodany 321,4g, w tym Cukry proste 102,7g, Błonnik 27,7g, Sól 6,9g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski 150 mleko szynka got 30 soja pomidor 80 roszonek 10 banan 180		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 2319kcal, Białko 106,7g, Tłuszcz 65,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 326,2g, w tym Cukry proste 104,8g, Błonnik 29,2g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski 150 mleko szynka got 30 soja roszonek 10	banan 180	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2356kcal, Białko 104,4g, Tłuszcz 64,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 338,2g, w tym Cukry proste 110g, Błonnik 28,4g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski 150 mleko szynka got 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2179kcal, Białko 105g, Tłuszcz 52,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,7g, Węglowodany 322,1g, w tym Cukry proste 92,6g, Błonnik 24,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Manna na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski 150 mleko szynka got 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 indyk got 30 soja	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 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2448kcal, Białko 113,2g, Tłuszcz 73,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 338,2g, w tym Cukry proste 94g, Błonnik 27,4g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski 150 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żył 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 żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham3 0 glut psz żył jajko got 50 jaja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2200kcal, Białko 118g, Tłuszcz 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,8g, Węglowodany 271,5g, w tym Cukry proste 56,2g, Błonnik 31,6g, Sól 6,8g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski 150 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 żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1852kcal, Białko 102,5g, Tłuszcz 52,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 240,7g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik 28,4g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	Sok warzyw 150 seler	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Makaron na ml 200 ml gl psz

Wart odżyw. Energia 2047kcal, Białko 114,6g, Tłuszcz 112,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44g, Węglowodany 124,4g, w tym Cukry proste 37,8g, Błonnik 9g, Sól 5,1g
 DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu nat. i galaretki 150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 3,2g, Tłuszcz 1,5g, w tym Nasycone kw.
 Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 15,5g, Błonnik 0g, Sól 0g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.