

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 7.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	ryż. na ml. 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy 50 tyrolska 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Kotlet z ryby smażony 110 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2338kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 76,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 333,2g, w tym Cukry proste 111,7g, Błonnik 32,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	ryż na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 dżem 50 soja szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2307kcal, Białko 105,4g, Tłuszcze 66,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 335,4g, w tym Cukry proste 124,3g, Błonnik 27,4g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	ryż na ml. 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 dżem 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr wanil. 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2331kcal, Białko 102,9g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 344g, w tym Cukry proste 130,2g, Błonnik 26,4g, Sól 5,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	ryż na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 dżem 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 59,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 318,2g, w tym Cukry proste 99,5g, Błonnik 23,4g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	ryż. na ml. 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja z szynka got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 140 mleko
Wart odżyw. Energia 2390kcal, Białko 121,4g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 317,3g, w tym Cukry proste 89,5g, Błonnik 26g, Sól 7,1g						
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 wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żył szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 121,7g, Tłuszcze 70,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,2g, Węglowodany 270,7g, w tym Cukry proste 61,2g, Błonnik 33,8g, Sól 7,3g						
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 wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica dr 60 soja mleko	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1818kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 64,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 233,8g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 30,1g, Sól 5,7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	ryż.na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 115g, Tłuszcze 118,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,4g, Węglowodany 140,6g, w tym Cukry proste 60,4g, Błonnik 5,4g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170

Wart odżyw. Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g,

Węglowodany 28,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 8.11.2025r.

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 gruszka 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem duszony a'la spaghetti 350 glut psz gorcz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szynkowa 60 soja gorcz ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2324kcal, Białko 95,5g, Tłuszcze 85,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 292,5g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 22,4g, Sól 6,1g						
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 gulasz z indyka z jarzynami 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 pomid 150
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 287,1g, w tym Cukry proste 79,9g, Błonnik 21,8g, 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 gulasz z indyka z jarzynami 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 2302kcal, Białko 94g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 285,5g, w tym Cukry proste 80,9g, Błonnik 19,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 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 gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 90,3g, Tłuszcze 45,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14,3g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 19,7g, Sól 6,1g						
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 gulasz z indyka z jarzynami 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 2393kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 84g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 303,2g, w tym Cukry proste 85,8g, Błonnik 21g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CIUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 gulasz z indyka z jarzynami 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok pomid 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 2208kcal, Białko 107,4g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 267,5g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 26,6g, Sól 6,5g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CIUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 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 gulasz z indyka z jarzynami 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 masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 1822kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,8g, Węglowodany 224,4g, w tym Cukry proste 46,5g, Błonnik 24,7g, 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	biskopity 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2081kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 115,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,1g, Węglowodany 137g, w tym Cukry proste 48,4g, Błonnik 7g, Sól 4,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. chałka 50 **glut psz jaja mleko orze** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 138kcal, Białko 3,7g, Tłuszcze 1,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,3g, Węglowodany 28g, w tym Cukry proste 2,9g, Błonnik 1g, Sól 0,5g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 9.11.2025r.

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 300 glut jęcz seler Kotlet z kurczaka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 ćwikła 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 2251kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 60,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,7g, Węglowodany 283,9g, w tym Cukry proste 90,2g, Błonnik 23,3g, Sól 6,1g						
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 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 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 2252kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 69,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 273,4g, w tym Cukry proste 87,1g, Błonnik 21,4g, 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 300 glut jęcz seler Kurczak dusz siekany w sosie koper. 90/100 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 owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 69,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 266,2g, w tym Cukry proste 84,9g, Błonnik 19,1g, 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 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 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 2188kcal, Białko 99g, Tłuszcze 56,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 284,9g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 20,4g, Sól 7g						
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 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 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 2379kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,6g, Węglowodany 298,2g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 21,5g, Sól 7,4g						
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 sałata zielona 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka 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 2205kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 253,5g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 35,3g, Sól 7,4g						
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 sałata zielona 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Kurczak dusz w sosie koper. 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz roszponka 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 1851kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 218,4g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 31,6g, Sól 7g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko

Wart odżyw. Energia 2080kcal, Białko 104,7g, Tłuszcze 127,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.57,3g, Węglowodany 114,6g, w tym Cukry proste 38,8g, Błonnik 6,5g, Sól 3,6g

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc –warz 100 **seler** **Wart odżyw.** Energia 65kcal, Białko 0,8g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 14,7g, w tym Cukry proste 13,6g, Błonnik 1,2g, Sól g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.11.2025r.

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 Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler 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 2423kcal, Białko 100g, Tłuszcze 85,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 307g, w tym Cukry proste 86,9g, Błonnik 28,2g, Sól 6,2g						
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 Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2286kcal, Białko 103,9g, Tłuszcze 86,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 83,2g, Błonnik 25,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (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 Schab duszony siekany w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 87,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 294,9g, w tym Cukry proste 90,2g, Błonnik 23,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 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 Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2178kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 67,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 272,1g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 23,2g, Sól 6,1g						
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 wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2380kcal, Białko 120,2g, Tłuszcze 91,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39,8g, Węglowodany 287,3g, w tym Cukry proste 82,6g, Błonnik 24,9g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata lodowa z olejem 100	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2209kcal, Białko 122,6g, Tłuszcze 83,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 27,8g, 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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata lodowa z olejem 100		Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1804kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,8g, Węglowodany 209,9g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 24,2g, Sól 6,1g						
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 2077kcal, Białko 128,8g, Tłuszcze 120,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,3g, Węglowodany 127,3g, w tym Cukry proste 48,9g, Błonnik 7,8g, Sól 3,6g						

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 5,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 30,4g, w tym Cukry proste 21,4g, Błonnik 0,9g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie
JADŁOSPIS na dzień 11.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Koperkowa z lan. cias 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 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 2238kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 283,4g, w tym Cukry proste 73,6g, Błonnik 30,9g, Sól 7,2g						
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 kiwi 100		Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja pomidor 80 roszponka 10 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2242kcal, Białko 104,9g, Tłuszcze 83,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,9g, Węglowodany 277,2g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 26,6g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (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	Kiwi 100	Koperkowa z lan. ciast. 300 glut psz jaja seler Rolada z indyka pieczona konw. 100 glut psz jaja ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 pasta z jajka got 1 szt jaja sopocka 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2232kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 77,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 290,8g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 23,8g, Sól 7,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc 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 2190kcal, Białko 99g, Tłuszcze 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 305,7g, w tym Cukry proste 90,3g, Błonnik 22,1g, Sól 7,1g						
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 2355kcal, Białko 106,7g, Tłuszcze 86g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 310,1g, w tym Cukry proste 87,7g, Błonnik 24,6g, Sól 7,4g						
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 2209kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 71,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,1g, Węglowodany 253,6g, w tym Cukry proste 57,5g, Błonnik 31,2g, Sól 7,7g						
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 1813kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 66,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 217,7g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 27,4g, Sól 7,2g						
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 2026kcal, Białko 111g, Tłuszcze 117,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,2g, Węglowodany 110,6g, w tym Cukry proste 42,5g, Błonnik 5,9g, Sól 5,2g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.11.2025r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 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 makreli kons. z ceb.50 ryba ogórek kisz 50 gorcz sał lod. 30	Jabłko piecz. 150
Wart odżyw. Energia 2473kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 106,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 345,3g, w tym Cukry proste 97,8g, Błonnik 38,9g, Sól 6,2g						
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 2310kcal, Białko 110,7g, Tłuszcze 85,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 301,5g, w tym Cukry proste 93g, Błonnik 26,7g, Sól 6,1g						
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 2307kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,5g, Węglowodany 301,5g, w tym Cukry proste 88,9g, Błonnik 22,6g, 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 2210kcal, Białko 109,9g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,2g, Węglowodany 302,3g, w tym Cukry proste 90,5g, Błonnik 21,4g, 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 2470kcal, Białko 117,2g, Tłuszcze 93,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,3g, Węglowodany 319,5g, w tym Cukry proste 91,6g, Błonnik 24,7g, 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 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 2216kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,3g, Węglowodany 278,5g, w tym Cukry proste 57g, Błonnik 26,2g, 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 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 1873kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 234,6g, w tym Cukry proste 50,5g, Błonnik 22,9g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz 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 2014kcal, Białko 93,1g, Tłuszcze 110,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,4g, Węglowodany 154,7g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 7,4g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 145kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 4,8g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 13.11.2025r.

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 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 arbuz 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 2389kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 96,2g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 284,3g, w tym Cukry proste 77,5g, Błonnik 23,6g, Sól 7,5g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.60 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja pomidor 80 roszponka 10 arbuz 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 2286kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 64,5g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 300,1g, w tym Cukry proste 83,3g, Błonnik 29,8g, Sól 7,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 schab piecz własny 50 pasta z jaj 50 jaja roszponka 10	arbuz 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 2304kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 64,6g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.27g, Węglowodany 305.4g, w tym Cukry proste 89,7g, Błonnik 19,3g, Sól 7,2g						
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 schab piecz własny 50roszponka 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 2180kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 46,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 292,9g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 19,6g, Sól 7,1g						
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 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Bułka psz 30 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 2417kcal, Białko 106,4g, Tłuszcze 75,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 309.5g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 19,6g, Sól 7,4g						
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 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler 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 żyt 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 2209kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 66,7g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 254,5g, w tym Cukry proste 53,5g, Błonnik 35,7g, Sól 7,5g						
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 schab piecz własny 50 jajko got 1 szt jaja roszponka 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 1840kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.20g, Węglowodany 228,3g, w tym Cukry proste 49,2g, Błonnik 30,4g, Sól 7,1g						
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	galaretk owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Jogurt nat 150 mleko

Wart odżyw. Energia 2032kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 129,1g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.56,9g, Węglowodany 113,4g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 6,8g, Sól 3,8g
DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretk
owoc 150 **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 16,7g, w tym Cukry proste 14,8g, Błonnik 0g, Sól 0,1g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.