

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 11.01.2026r.

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 300 glut jęcz seler Udko z kurczaka piecz 150 seler ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 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 100,6g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 258,7g, w tym Cukry proste 91,6g, Błonnik 24,9g, Sól 6,2g						
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 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 2317kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 85g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,4g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 85,5g, Błonnik 23,7g, Sól 6,3g						
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 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 2301kcal, Białko 99g, Tłuszcze 84,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,1g, Węglowodany 261,1g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 22,5g, Sól 6,2g						
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 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 2181kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 70,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 78,6g, Błonnik 21,1g, Sól 6,1g						
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 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 2375kcal, Białko 110,4g, Tłuszcze 91g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,2g, Węglowodany 271g, w tym Cukry proste 76,8g, Błonnik 23,5g, Sól 6,5g						
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 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 2223kcal, Białko 117,2g, Tłuszcze 81g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,3g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 57,2g, Błonnik 25,8g, Sól 6,7g						
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 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 1933kcal, Białko 97,1g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,3g, Węglowodany 213,7g, w tym Cukry proste 53g, Błonnik23 g, Sól 6,3g						
PŁYNNĄ 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 2093kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 125,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48g, Węglowodany 119,3g, w tym Cukry proste 43,2g, Błonnik 8g, Sól 3,7g
 DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Mus owoc –warz 100 **seler** **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 12.01.2026r.

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 rozspanka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja, mleko papryka kons 50 gorcz kompot wielowoc. 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 2293kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 88,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,2g, Węglowodany 266,3g, w tym Cukry proste 84,5g, Błonnik 25,8g, 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 rozspanka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja, mleko sałatka z pomidora z koper.100 kompot wielowoc. 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 2280kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 80,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 275,3g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 24g, Sól 6g						
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 rozspanka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja, mleko sałatka z pomidora z koper.100 kompot wielowoc. 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 2262kcal, Białko 90g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 273,6g, w tym Cukry proste 91,9 g, Błonnik 22,1g, 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 rozspanka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja, mleko bukiet jarzyn 100 kompot wielowoc. 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 2189kcal, Białko 97g, Tłuszcze 63,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 267,6g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 21g, 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 rozspanka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja, mleko bukiet jarzyn 100 kompot wielowoc. 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 2397kcal, Białko 113g, Tłuszcze 88,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,2g, Węglowodany 279,3g, w tym Cukry proste 88,7g, Błonnik 23,1g, 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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja, mleko sałatka z pomidora z koper.100 kompot wielowoc. 250	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 2202kcal, Białko 117,2g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25g, Węglowodany 236,4g, w tym Cukry proste 56,9g, Błonnik 26,5g, 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 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko rozspanka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny 350 jaja soja, mleko sałatka z pomidora z koper.100 kompot wielowoc. 250		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 1801kcal, Białko 88,9g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 205,4g, w tym Cukry proste 49,2g, Błonnik 23,1g, Sól 6,2g						
PLYNNNA 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 2053kcal, Białko 125,6g, Tłuszcze 124,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,5g, Węglowodany 113,6g, w tym Cukry proste 37,1g, Błonnik 8g, Sól 4,3g						

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 13.01.2026r.

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 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 2288kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 79,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 275,2g, w tym Cukry proste 71,3g, Błonnik 31,3g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz 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 2292kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 79g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 269,7g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 26,8g, Sól 5,9g						
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	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 2303kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 285,6g, w tym Cukry proste 79,8g, Błonnik 26,8g, Sól 6g						
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 2198kcal, Białko 106,7g, Tłuszcze 58,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 290,3g, w tym Cukry proste 87g, Błonnik 24,3g, 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 2462kcal, Białko 114,4g, Tłuszcze 86,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 304,9g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 26,8g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych 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 2204kcal, Białko 120,7g, Tłuszcze 69,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 248,7g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 29,6g, 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 1873kcal, Białko 104,3g, Tłuszcze 65,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 210,2g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 25,6g, Sól 5,9g						
PŁYNNĄ 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 2033kcal, Białko 104,5g, Tłuszcze 128,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.53,2g, Węglowodany 103,4g, w tym Cukry proste 45,3g, Błonnik 8,2g, Sól 3,9g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. Budyń ml 150 **mleko glut psz** **Wart odżyw.** Energia 120kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,7g, Węglowodany 22g, w tym Cukry proste 14,3g, Błonnik 0g, Sól 0,3g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 14.01.2026r.

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		grochowa 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 2522kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 96,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,1g, Węglowodany 323,3g, w tym Cukry proste 95,9g, Błonnik 27g, Sól 6,3g						
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 2348kcal, Białko 104g, Tłuszcze 89,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 301g, w tym Cukry proste 90,4g, Błonnik 24,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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 2354kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 89,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 301,9g, w tym Cukry proste 86,2g, Błonnik 23g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 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 masło ³ / ₄ 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 2267kcal, Białko 103g, Tłuszcze 76,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 311,1g, w tym Cukry proste 92,4g, Błonnik 22,8g, Sól 5,9g						
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 2492kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 97,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36g, Węglowodany 322,3g, w tym Cukry proste 91,5g, Błonnik 34,9g, 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 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 masło ³ / ₄ 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 2219kcal, Białko 112,6g, Tłuszcze 77,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 275,4g, w tym Cukry proste 55,5g, Błonnik 25,8g, 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 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 masło ³ / ₄ 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 1856kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 73,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 233g, w tym Cukry proste 49,5g, Błonnik 23,4g, Sól 5,9g						
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 żyt. jaja seler	Sucharki 30 mleko 200 ml glut psz soja	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz mleko	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2079kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 132,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.55g, Węglowodany 115,4g, w tym Cukry proste 33g, Błonnik 7,7g, Sól 4g						

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 15.01.2026r.

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 2282kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 81g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 285,3g, w tym Cukry proste 83,6g, Błonnik 25,4g, Sól 6,2g						
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 roszponka 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 2263kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 266,9g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 23g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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 roszponka 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 2287kcal, Białko 99,5g, Tłuszcze 81,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 271,3g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 22g, Sól 6,1g						
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 roszponka 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 2182kcal, Białko 99g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 268,3g, w tym Cukry proste 77,7g, Błonnik 20,2g, Sól 6g						
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 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 2331kcal, Białko 102,3g, Tłuszcze 90,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,7g, Węglowodany 278,5g, w tym Cukry proste 74,9g, Błonnik 23,2g, Sól 6,3g						
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych 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 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler 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 2194kcal, Białko 110,3g, Tłuszcze 74,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 55,3g, Błonnik 25,4g, 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 sopocka 30 soja 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 1822kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 203g, w tym Cukry proste 49,4g, Błonnik 23,6g, Sól 6g						
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 2034kcal, Białko 111,1g, Tłuszcze 123,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,7g, Węglowodany 112,6g, w tym Cukry proste 44,2g, Błonnik 6g, Sól 4.2g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. galaretk owoc 150

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**Wart odżyw.** Energia 92kcal, Białko 1,8g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 17g, Błonnik 0g, Sól 0g

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 16.01.2026r.

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 rozspanka 10 banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba smażona po grecku 100/100 ryba glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2297kcal, Białko 85,7g, Tłuszcze 78,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,9g, Węglowodany 300,1g, w tym Cukry proste 112,6g, Błonnik 37,5g, Sól 6,4g						
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 rozspanka 10 pomidor banan 180		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2246kcal, Białko 87,7g, Tłuszcze 69,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 293,7g, w tym Cukry proste 113g, Błonnik 30,6g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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 rozspanka 10	banan 180	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Mus warzyw- owoc 100 seler
Wart odżyw. Energia 2231kcal, Białko 87g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 288,6g, w tym Cukry proste 112,2g, Błonnik 28,5g, 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 rozspanka 10	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2184kcal, Białko 93,5g, Tłuszcze 50g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,7g, Węglowodany 279,5g, w tym Cukry proste 88,5g, Błonnik 24,7g, Sól 6,1g						
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 rozspanka 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 2348kcal, Białko 103,4g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38g, Węglowodany 276,6g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 27,1g, 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 rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żył pasta z kurcz z jarcz 50 sel
Wart odżyw. Energia 2208kcal, Białko 112g, Tłuszcze 78,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 234,4g, w tym Cukry proste 55,7g, Błonnik 31,4g, 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 rozspanka 10		Grysikowa 300 glut psz seler Ryba duszona w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1811kcal, Białko 85,2g, Tłuszcze 51g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 209,1g, w tym Cukry proste 48,6g, Błonnik 28g, Sól 6,1g						
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 2046kcal, Białko 117g, Tłuszcze 117,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,2g, Węglowodany 108,4g, w tym Cukry proste 36g, Błonnik 8,4g, Sól 4,3g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 17.01.2026r.

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 twaróg 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 połędwica z ind 60 soja mleko papryka kons 50 gor sałata lod 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2266kcal, Białko 100g, Tłuszcze 69,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,6g, Węglowodany 301,7g, w tym Cukry proste 82,5g, Błonnik 25,9g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 jabłko 150		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z ind 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod. 30	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 97g, Tłuszcze 83,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,1g, Węglowodany 288,8g, w tym Cukry proste 81,7g, Błonnik 21,9g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	jabłko 150	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz marchewka dusz z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2302kcal, Białko 94,7g, Tłuszcze 82,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 293,4g, w tym Cukry proste 88,6g, Błonnik 20,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler ryż na sypko 200 marchewka dusz z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2192kcal, Białko 94g, Tłuszcze 70,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 292,6g, w tym Cukry proste 88,8g, Błonnik 20,3g, 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 twaróg 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 połędwica z ind 60 soja mleko	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2471kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 91,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.41,3g, Węglowodany 307g, w tym Cukry proste 88,4g, Błonnik 22,5g, 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 twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz kurczak got 30 soja	Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250	Sok pomidor. 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind 60 soja mleko	Graham30 glut psz żyt kielb. żywiec 30 soja gorc sał.zie 20
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 111,3g, Tłuszcze 75,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 270,4g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik 26,6g, 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 twaróg 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Barszcz czerwony 300 mleko glut psz seler Potrawka z kurczaka duszona 180 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęcz sałatka z sałaty lodowej z olejem i soczewicą 120 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind 60 soja mleko	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 1865kcal, Białko 92,4g, Tłuszcze 69,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 232,8g, w tym Cukry proste 48g, Błonnik 23,4g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerwony 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut jaja seler	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomidor. 150
Wart odżyw. Energia 2044kcal, Białko 108,9g, Tłuszcze 124,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,8g, Węglowodany 121,5g, w tym Cukry proste 42,8g, Błonnik 9,5g, Sól 4,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. budyń ml 150 **mleko glut psz Wart odżyw.** Energia 120kcal, Białko 4,5g, Tłuszcze 2,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 1,7g, Węglowodany 22g, w tym Cukry proste 14,3g, Błonnik 0g, Sól 0,3g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 18.01.2026r.

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		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko kotlet z indyka smaź. 110 jaja mleko glut psz ziemniaki got 200 sałatka z selera z majon. 120 jaja gorc z 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 2299kcal, Białko 93,2g, Tłuszcze 77,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 276,4g, w tym Cukry proste 85g, Błonnik 22,9g, Sól 6g						
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		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 89,8g, Tłuszcze 80,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 260,6g, w tym Cukry proste 83,5g, Błonnik 19,9g, Sól 5,9g						
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	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko Potrawka z indyka 150 glut psz seler mleko ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2230kcal, Białko 88,5g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 254,7g, w tym Cukry proste 82,9g, Błonnik 17,9g, 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	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2181kcal, Białko 92g, Tłuszcze 55,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 263,9g, w tym Cukry proste 81,4g, Błonnik 16,9g, 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	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jabłko pieczone 150
Wart odżyw. Energia 2317kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 83,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 269,4g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 19,9g, Sól 6,3g						
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	pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogur nat.120 mleko 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 2200kcal, Białko 99,8g, Tłuszcze 68,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,7g, Węglowodany 249,5g, w tym Cukry proste 55,3g, Błonnik 25,3g, Sól 6,6g						
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		pomidorowa z ryżem 300 glut psz seler mleko pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 glut psz mizeria z jogur nat.120 mleko .120 mleko 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 1824kcal, Białko 83,6g, Tłuszcze 62,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 210,1g, w tym Cukry proste 49,1g, Błonnik 22,3g, Sól 6,1g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler mleko	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2049kcal, Białko 121,8g, Tłuszcze 110,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,2g, Węglowodany 140,2g, w tym Cukry proste 62,8g, Błonnik 5,6g, Sól 5,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 150 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 38,2g, 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 19.01.2026r.

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 93,4g, Tłuszcze 67,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 319,2g, w tym Cukry proste 105,9g, Błonnik 31,8g, Sól 6,6g						
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 2264kcal, Białko 108,8g, Tłuszcze 60,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 322,4g, w tym Cukry proste 107,1g, Błonnik 26,g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (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 2309kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 59,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 337g, w tym Cukry proste 113,5g, Błonnik 25,3g, Sól 5,9g						
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 2193kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 48g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,4g, Węglowodany 321,5g, w tym Cukry proste 96,3g, Błonnik 23,4g, 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 2402kcal, Białko 113,3g, Tłuszcze 68,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 335,8g, w tym Cukry proste 94,6g, Błonnik 26g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo pryswajalnych 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 serek wiejski 150 mleko szynka got 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz indyk got 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Makaron razowy got. z duszonym sosem mięsno- jarzynowym 200/180 glut psz seler mleko sałata ziel z olejem 20 kompot wieloow. b/c 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żył jajko got 50 jaja sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 120,7g, Tłuszcze 60,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 264,8g, w tym Cukry proste 57,8g, Błonnik 28g, 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 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 1839kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 53,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,7g, Węglowodany 231,8g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 25g, Sól 6,2g						
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 2023kcal, Białko 115,9g, Tłuszcze 126,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.49,2g, Węglowodany 106,9g, w tym Cukry proste 34,8g, Błonnik 11,2g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z jogurtu nat. i galaretki 150 **mleko** **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.**

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 20.01.2026r.

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 sałata ziel 20 papryka czerw 50 mandarynka 100		krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got.200 sałatka z buraka i ceb.z olejem 120 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja pasta z groszku ziel 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2372kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 86,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,9g, Węglowodany 284,9g, w tym Cukry proste 80,6g, Błonnik 25,8g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 sałata ziel 20 mandaryn.100		krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz. 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja pasta warzywna 50 pomidor 80	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2313kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 81,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 279,4g, w tym Cukry proste 79,3g, Błonnik 23,2g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 mozzarella 50 mleko polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	mandarynka 100	krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2379kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 91g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,3g, Węglowodany 280,5g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 21,4g, Sól 5,9g						
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 z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Jabłko got 150	krupnik 300 glut jęczm seler Potrawka z kurczaka got 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 70g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 287,4g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 20,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2452kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 90,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,7g, Węglowodany 296,5g, w tym Cukry proste 82,6g, Błonnik 23,6g, 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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz mozzarella 30 mleko	krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut pszen roszponka z olejem 20 glut psz woda z cytryną 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons 60 soja	Graham30 glut psz żył filet z ind30 soja sał ziel 20
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 113,8g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25g, Węglowodany 253,6g, w tym Cukry proste 52,8g, Błonnik 26,8g, 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 z koper. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko papryka czerw 50		krupnik 300 glut jęczm seler udko z kurczaka dusz. w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut pszen roszponka z olejem 20 glut psz woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1867kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 71,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 208,4g, w tym Cukry proste 47g, Błonnik 22,3g, Sól 6g						
PLYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jecz m jaja seler	Mus owoc – warzyw 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2059kcal, Białko 110,5g, Tłuszcze 123,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,5g, Węglowodany 111,4g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik 8,8g, Sól 4,6g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. mus owoc-warzyw. 100 **Wart odżyw.** Energia 72kcal, Białko 0,6g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 16g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 1,2g, Sól 0g
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

