

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 2.03.2026r.

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 rozspanka 10 banan 180		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Łazanki duszone z kapustą kiszoną i wędliną 350 soja gorcz glut psz kompot wielowocowy 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 2282kcal, Białko 95g, Tłuszcze 69,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 81,8g, Błonnik 32,1g, Sól 6,3g						
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 rozspanka 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 wielowocowy 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 2274kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 62,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 301,8g, w tym Cukry proste 82,2g, Błonnik 27g, Sól 6,8g						
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 rozspanka 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 wielowocowy 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 2300kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 61,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,8g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 88,4g, Błonnik 25,8g, Sól 6,8g						
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 rozspanka 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 wielowocowy 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 rozspanka 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 wielowocowy 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 wielow. 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 wielow, 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						
PŁYNNĄ 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 3.03.2026r.

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 2332kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 86,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 25,6g, 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 2299kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 81,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 79,1g, Błonnik 20,9g, 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 2365kcal, Białko 99g, Tłuszcze 90,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 280,4g, w tym Cukry proste 83,1g, Błonnik 20,3g, Sól 6,1g						
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 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 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 psz rozszponka z olejem 10 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 psz rozszponka z olejem 10 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.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj ze szczyp 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 ogórek ziel 50 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Kotlet pożarski z indyka smaż. 110 glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja rzodkiewka 30 rukola 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2375kcal, Białko 104g, Tłuszcze 79,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,3g, Węglowodany 301,8g, w tym Cukry proste 83,1g, Błonnik 27,4g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod. 30 pomidor 80 jabłko 150		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka drob 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2282kcal, Białko 101,8g, Tłuszcze 78,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 289,7g, w tym Cukry proste 81,5g, Błonnik 25,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr wanil. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 07g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27g, Węglowodany 296.6g, w tym Cukry proste 89,6g, Błonnik 24,4g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kaszai kukur.na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z białka jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2179kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 60,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 290,4g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 22,6g, Sól 5,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kukur.na ml 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja sopocka 30 soja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 filet z ind 30 soja	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 kompot wielooowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2455kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 97,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 303,5g, w tym Cukry proste 79,9g, 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 pasta z jaj ze szczyp 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. b/c 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob 60 soja	Graham30 glut psz żył tofu 30 soja rukola 10
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 77,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 266,4g, w tym Cukry proste 55,7g, Błonnik 28,6g, Sól 6,6g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczyp 50 jaja sopocka 30 soja sałata lod 30		Szpinakowa 300 glut psz mleko seler Pulpet z indyka duszony w sosie 100/100 glut psz jaja ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olej.100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz kompot wielooowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob 60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1937kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 73,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 228,9g, w tym Cukry proste 51,9g, Błonnik 25,4g, Sól 5,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa szpinakowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml200 glu psz mle
Wart odżyw. Energia 2082kcal, Białko 113,8g, Tłuszcze 114,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,6g, Węglowodany 140,3g, w tym Cukry proste 54,6g, Błonnik 9,4g, Sól 3,8g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. biszkopty 30 **glut psz jaja** mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 211kcal, Białko 9,4g, Tłuszcze 5,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,9g, Węglowodany 31,4g, w tym Cukry proste 23,5g, Błonnik 0,8g, Sól 0,06g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 ser żółty 30 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		grochowa 300 glut psz seler Bouet strogonoff z wieprz. duszony 180 mleko glut psz seler kasza jęczm. na sypko 200 glut jęczm sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szyn. 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2495kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 93,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 325,3g, w tym Cukry proste 80,9g, Błonnik 36,5g, Sól 6,4g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2283kcal, Białko 104g, Tłuszcze 80,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 280,6g, w tym Cukry proste 81,6g, Błonnik 29,5g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2268kcal, Białko 103,2g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 280,2g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 33,1g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	arbuz 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 67,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,7g, Węglowodany 286,4g, w tym Cukry proste 87,3g, Błonnik 28,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	zacierka na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 jajko jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2395kcal, Białko 108,4g, Tłuszcze 91,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,5g, Węglowodany 299,3g, w tym Cukry proste 89,7g, Błonnik 33,1g, Sól 6,5g						
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 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko jaja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc 250	Sok warzyw 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyt parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 113g, Tłuszcze 90,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 259,5g, w tym Cukry proste 59,9g, Błonnik 36,7g, 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 twarożek 80 mleko kurczak got 30 soja sałata ziel 20		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw 150 seler
Wart odżyw. Energia 1852kcal, Białko 95g, Tłuszcze 72,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20g, Węglowodany 222,5g, w tym Cukry proste 55,4g, Błonnik 32g, Sól 6,2g						
PLYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	Zupa kalafiorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jajko seler	Sok warzyw 150 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2023kcal, Białko 121.6g, Tłuszcze 125g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,8g, Węglowodany 118,4g, w tym Cukry proste 37,1g, Błonnik 8,1g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. jogurt owoc 150 **mleko**
Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sól 0,2g

Wart odżyw. Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g,

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

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 pasta z ciecierzycy 50 filet z ind 30 soja papryka kons 50 gorcz sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z pora i jabłka z majon. 120 mleko jaja gorcz kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2313kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 72,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 316,4g, w tym Cukry proste 91,3g, Błonnik 35,8g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2259kcal, Białko 87g, Tłuszcze 75,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,4g, Węglowodany 286,8g, w tym Cukry proste 84g, Błonnik 35,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	banan 180	Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2312kcal, Białko 87,9g, Tłuszcze 71,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 312,2g, w tym Cukry proste 113,2g, Błonnik 35g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2193kcal, Białko 86,8g, Tłuszcze 50,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,2g, Węglowodany 302,4g, w tym Cukry proste 97,7g, Błonnik 29,4g, 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 parówka wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got150 sopocka 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2423kcal, Białko 93,8g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 310,4g, w tym Cukry proste 95,5g, Błonnik 30,5g, Sól 6,3g						
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 wieprz 50 soja filet z ind 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c 250	Sok warz 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żył szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 62g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 250,3g, w tym Cukry proste 57,2g, Błonnik 36,2g, Sól 6,4g						
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 filet z ind 30 soja sałata lodowa 30		Pomidorowa z makar. 300 glut psz seler mleko Ryba dusz. w jarzynach 80/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wielooowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1806kcal, Białko 79,6g, Tłuszcze 49,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,2g, Węglowodany 223,8g, w tym Cukry proste 52,4g, Błonnik 30,5g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 mleko glut jęcz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem 300 zmiKS.z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiKS. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2031kcal, Białko 102,4g, Tłuszcze 118,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,5g, Węglowodany 112,5g, w tym Cukry proste 39,6g, Błonnik 8,4g, Sól 4,6g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 7.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żyt mandarynka 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz z żołądków drob. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z soczewicą i olejem 100 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 pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2234kcal, Białko 106,8g, Tłuszcze 74,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 268,3g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 24,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żył pomidor 80 roszponka 10 mandarynka 100		żurek 300 mleko glut psz glut żył seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 połędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2271kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 87,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 251,3g, w tym Cukry proste 74,8g, Błonnik 22,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobnioma (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żył roszponka 10	mandarynka 100	żurek 300 mleko glut psz glut żył seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. 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	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2282kcal, Białko 104,4g, Tłuszcze 83,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 263,8g, w tym Cukry proste 84,3g, Błonnik 22,5g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żył roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. 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	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2186kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,6g, Węglowodany 262,4g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 20,4g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml 250 mleko glut jęczm glut żył roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. 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	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2423kcal, Białko 117,4g, Tłuszcze 92,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,7g, Węglowodany 276,9g, w tym Cukry proste 83g, Błonnik 22,5g, Sól 6,5g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żył seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z soczewicą i olejem 100 woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 połędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żył szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2202kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 251,6g, w tym Cukry proste 53,3g, Błonnik 26,5g, Sól 6,8g						
UBOGO- ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10		żurek 300 mleko glut psz glut żył seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z soczewicą i olejem 100 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 połędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1849kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 69g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 216,7g, w tym Cukry proste 48,7g, Błonnik 21,4g, Sól 6,2g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żył jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2113kcal, Białko 133,7g, Tłuszcze 119g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,8g, Węglowodany 117,5g, w tym Cukry proste 40,7g, Błonnik 7,4g, Sól 4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. babka 50 **mleko glut psz jaja orze** + mleko 200 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 317kcal, Białko 9g, Tłuszcze 16g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.4g, Węglowodany 34,4g, w tym Cukry proste 27,4g, Błonnik 0g, Sól 0,4g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 8.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Kotlet schabowy smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 76,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,6g, Węglowodany 297,6g, w tym Cukry proste 96,7g, Błonnik 24,6g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2257kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 272,6g, w tym Cukry proste 22,2g, Błonnik 22,6g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2241kcal, Białko 95,4g, Tłuszcze 82,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 270,2g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 21,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Grysikowa 300 glut psz seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,9g, Węglowodany 265,9g, w tym Cukry proste 86,7g, Błonnik 20,1g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 parów. wiep. 50	Grysikowa 300 glut psz seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2367kcal, Białko 103,9g, Tłuszcze 100,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43g, Węglowodany 276,8g, w tym Cukry proste 83,8g, Błonnik 22,7g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka wiep. 50	Grysikowa 300 glut psz seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 91,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 248,9g, w tym Cukry proste 58,4g, Błonnik 25,5g, Sól 6,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Grysikowa 300 glut psz seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1806kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 69,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,8g, Węglowodany 210,7g, w tym Cukry proste 54,6g, Błonnik 21,6g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	makaron na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa zmięks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel błysk.150	Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw. Energia 2047kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 119,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48,1g, Węglowodany 116,8g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 5,7g, Sól 4,5g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel błyskawiczny 150 **Wart odżyw.** Energia 82kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 13,2g, Błonnik 0g, Sól 0g **Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 9.03.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 śledź maryn. z ceb 80 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		Barszcz czerw. z fasolą 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2457kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 98,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38g, Węglowodany 293,5g, w tym Cukry proste 95,7g, Błonnik 29,1g, Sól 6,3g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszponka 10 pomarańcza 100		Barszcz czerw.300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2441kcal, Białko 100,7g, Tłuszcze 97,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38g, Węglowodany 298,4g, w tym Cukry proste 96,3g, Błonnik 27g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10	pomarańcza 100	Barszcz czerw.300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw. Energia 2415kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 96,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,8g, Węglowodany 294,1g, w tym Cukry proste 94,4g, Błonnik 25,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Jabłko got 150	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 96g, Tłuszcze 74,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 295,3g, w tym Cukry proste 93,3g, Błonnik 23,1g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 galant. dr 30 soja	Ziemniaczana 300 mleko glut psz seler Makaron z serem na słodko 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko got. 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2498kcal, Białko 106,6g, Tłuszcze 105,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,6g, Węglowodany 309,6g, w tym Cukry proste 93,9g, Błonnik 26,3g, Sól 6,6g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 20	Grah 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz galant. dr 30 soja	Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2229kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 91,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,1g, Węglowodany 245,5g, w tym Cukry proste 56,1g, Błonnik 28,3g, Sól 6,8g						
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 tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Barszcz czerw. 300 mleko glut psz seler Makaron razowy z serem i cynamonem b/c 300 mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1886kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 77,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23g, Węglowodany 211,5g, w tym Cukry proste 52,1g, Błonnik 24,5g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Barszcz czerw. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz-owoc 100
Wart odżyw. Energia 2058kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 126,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,3g, Węglowodany 109,1g, w tym Cukry proste 39,4g, Błonnik 10,9g, Sól 4,4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. deser z galaretki i jogurtu natur.150 **mleko** **Wart odżyw.** Energia 91kcal, Białko 3,6g, Tłuszcze 1g, w tym Nasycone kw.

Tłuszcz.0,7g, Węglowodany 16,6g, w tym Cukry proste 15,1g, Błonnik g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 10.03.2026r.

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 pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 banan 180		Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2385kcal, Białko 99g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 300,2g, w tym Cukry proste 98g, Błonnik 26,3g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszponka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2337kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 81,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 294,5g, w tym Cukry proste 99g, Błonnik 23,4g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	banan 180	Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2369kcal, Białko 98,2g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 301,9g, w tym Cukry proste 102,4g, Błonnik 22,5 g, Sól 5,8g						
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 białka 50 jaja polędw dr 30 soja mle sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2182kcal, Białko 98g, Tłuszcze 65,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,1g, Węglowodany 279,9g, w tym Cukry proste 75,8g, Błonnik 20,5g, Sól 5,8g						
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 jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2466kcal, Białko 107,3g, Tłuszcze 92,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,8g, Węglowodany 294g, w tym Cukry proste 80,5g, Błonnik 22,5g, Sól 6,3g						
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 jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj roszpon10
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 109,8g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 260,3g, w tym Cukry proste 57,9g, Błonnik 25,9g, Sól 6,5g						
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 pasta z jaj ze szczyp. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1829kcal, Białko 87,1g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 217g, w tym Cukry proste 52g, Błonnik 23,8g, Sól 5,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jaglany 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw. Energia 2068kcal, Białko 108,6g, Tłuszcze 110,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,7g, Węglowodany 123,5g, w tym Cukry proste 45,6g, Błonnik 8,2g, Sól 3,7g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. ciastka maślane 30 **mleko glut psz jaja** **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 11.03..2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka wp. 50 soja keczup 10 rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 ówika z chrzanem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2289kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 74,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 294,9g, w tym Cukry proste 96g, Błonnik 28,2g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka wp. 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2365kcal, Białko 100,6g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 302,4g, w tym Cukry proste 99g, Błonnik 26,7g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka wp. 50 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2339kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 83,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,6g, Węglowodany 297g, w tym Cukry proste 94,6g, Błonnik 25,5g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,2g, Węglowodany 302,9g, w tym Cukry proste 95,5g, Błonnik 23,5g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka wp. 50 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka got 30 soja	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2420kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 90,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 307,8g, w tym Cukry proste 95g, Błonnik 24,4g, Sól 6,3g						
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 serek wiejski lekki 150 mleko parówka wp. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2201kcal, Białko 111,5g, Tłuszcze 77,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,8g, Węglowodany 250,1g, w tym Cukry proste 56,3g, Błonnik 27g, Sól 6,5g						
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 lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz rukola z olejem kompot wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1804kcal, Białko 92,4g, Tłuszcze 62,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 213,1g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 24,5g, Sól 5,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2058kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 126,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,3g, Węglowodany 109,1g, w tym Cukry proste 39,4g, Błonnik 10,9g, Sól 4,4g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml