

SP ZOZ Olawa
JADŁOSPIS na dzień 20.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z fasoli 50 szynka got 30 soja ogór kisz 50 gorcz sałata ziel 20 mandarynka 100		Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler Kotlet z ryby smażony 110 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińs. z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb ston/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2411kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 324,2g, w tym Cukry proste 85,6g, Błonnik 37,7g, Sól 6,1g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 mandarynka 100		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2282kcal, Białko 103g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,1g, Węglowodany 288,2 g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 27,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	mandarynka 100	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżemik 25
Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 71,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 294,3g, w tym Cukry proste 86,8g, Błonnik 27,1g, Sól 6,2g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Pomidorowa z makar. 300 mleko glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2198kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 59g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18g, Węglowodany 295,4g, w tym Cukry proste 84,5g, Błonnik 26,8g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Kasza kuk. na ml. 300 mleko Bułka psz 80 glut psz masło15 mleko herbata 250 pasta z wędliny 50 soja z szynka got 30 soja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 ser biały 50 mleko	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 2446kcal, Białko 113,3g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,1g, Węglowodany 310g, w tym Cukry proste 85,3g, Błonnik 28,5g, Sól 6,2g						
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 wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 40 soja mleko	Graham 30 glut psz żyt szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2195kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 63g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,3g, Węglowodany 263,2g, w tym Cukry proste 57,5g, Błonnik 31,6g, 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 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20		Pomidorowa z makar. 300 mle glut psz seler pulpet z ryby duszony w sosie 100/100 ryba jaja mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw. Energia 1828kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 57,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,4g, Węglowodany 221,1g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 28g, Sól 6,1g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Pomidorowa z makaronem zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw. Energia 2026kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 118g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45,6g, Węglowodany 117g, w tym Cukry proste 39g, Błonnik 4,9g, Sól 4,3g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel owoc z jabłkiem 170 **Wart odżyw.** Energia 115kcal, Białko 0,08g, Tłuszcze 0,08g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,04g, Węglowodany 29,1g, w tym Cukry proste 27,7g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 21.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem a'la spaghetti duszony 350 glut psz gorcz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 kielbasa szynkowa 60 soja gorcz ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2398kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 95,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,7g, Węglowodany 278g, w tym Cukry proste 76g, Błonnik 22,6g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10 pomidor 80 jabłko 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 94g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 276,9g, w tym Cukry proste 81g, Błonnik 21,8g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2296kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 73,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,7g, Węglowodany 291,5g, w tym Cukry proste 86,6g, Błonnik 19,7g, Sól 6g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (3)	Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja roszonek 10	Jabłko got 150	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ¼ 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2187kcal, Białko 90,4g, Tłuszcze 43,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15g, Węglowodany 290,4g, w tym Cukry proste 89,2g, Błonnik 18,3g, Sól 5,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. subst. pobudzaj. wydziel soku żołądkowego (wrzodowa) (4)	Bułka psz 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 sopočka 30 soja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw. Energia 2425kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 82,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 306,4g, w tym Cukry proste 86g, Błonnik 21,8g, Sól 6,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopočka 30 soja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok warzyw.150	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 269,1g, w tym Cukry proste 51,3g, Błonnik 23,6g, Sól 6,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja roszonek 10		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło ¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw. 150
Wart odżyw. Energia 1835kcal, Białko 90,2g, Tłuszcze 58,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,1g, Węglowodany 230,6g, w tym Cukry proste 47,6g, Błonnik 20,9g, Sól 5,9g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	biskopki 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2036kcal, Białko 111g, Tłuszcze 113,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,2g, Węglowodany 126,1g, w tym Cukry proste 48,7g, Błonnik 8g, Sól 3,7g						

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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 22.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczka 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 2293kcal, Białko 104,2g, Tłuszcze 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 262,9g, w tym Cukry proste 91,1g, 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 jaglany 300 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 2302kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 85,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 265,3g, w tym Cukry proste 85,8g, Błonnik 22,8g, Sól 6,1g						
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 jaglany 300 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 2286kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 85,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,4g, Węglowodany 262,5g, w tym Cukry proste 84,9g, Błonnik 21,5g, Sól 6,1g						
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 jaglany 300 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 2187kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,1g, Węglowodany 263,5g, w tym Cukry proste 79,8g, Błonnik 20,4g, Sól 6g						
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 jaglany 300 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 2429kcal, Białko 113,7g, Tłuszcze 92,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 80,3g, Błonnik 23,5g, Sól 6,4g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik jaglany 300 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 2229kcal, Białko 113,3g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,3g, Węglowodany 253g, w tym Cukry proste 57,6g, Błonnik 27,1g, 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 jaglany 300 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 1939kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 216,5g, w tym Cukry proste 53,7g, Błonnik 25,3g, Sól 6,1g						
PŁYNNĄ WZMOC. ZMIKS. (14)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jaglany 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko

Wart odżyw. Energia 2097kcal, Białko 114,1g, Tłuszcze 125,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.47,1g, Węglowodany 109,4g, w tym Cukry proste 42,3g, Błonnik 7,6g, 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 23.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 rozspanka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z serem 350 jaja soja mleko papryka kons 50 gorcz kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 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 bukiet jarzyn 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ^{3/4} 10 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 80 glut psz masło 15 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 bukiet jarzyn 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham 30 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 żył 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 sałatka z pomidora z koper.100 kompot wieloowoc. 250		Graham 60 glut psz żył 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 24.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 szynka got 30 soja ser topiony 50 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30 pomarańcza 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 2334kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 83,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,9g, Węglowodany 276,1g, w tym Cukry proste 72,9g, Błonnik 31,4g, 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 pomarańcza 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, Tłuszcz 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	pomarańcza 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, Tłuszcz 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 masło ^{3/4} 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 masło ^{3/4} 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, Tłuszcz 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 masło 15 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, Tłuszcz 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 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 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 masło ^{3/4} 10 herbata b/c 250 pomidor 80 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Graham30 glut psz żyt sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw. Energia 2204kcal, Białko 120,7g, Tłuszcz 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 masło ^{3/4} 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 masło ^{3/4} 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, Tłuszcz 65,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,9g, Węglowodany 210,2g, w tym Cukry proste 46,7g, Błonnik 25,6g, Sól 5,9g						
PŁYNNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2033kcal, Białko 104,5g, Tłuszcz 128,2g 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, Tłuszcz 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 25.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasztet piecz. 50 soja glut psz filet z indyka 30 soja pomidor 80 sałata ziel.20 mandarynka 120		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 2099kcal, 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 26.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	kasza jagl. na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 sopocka 30 soja jajko got 1 szt jaja ogórek kons 50 gorcz rukola 10 jabłko 150		Pieczarkowa 300 mleko glut psz seler Wątróbka z kurczaka z cebulką duszona w sosie własnym 180 glut psz ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 gorcz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 filet z ind piecz. 60 soja pomidor 80 szpinak 10	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 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 cukinia 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 cukinia 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 cukinia 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 cukinia 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 cukinia 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 cukinia 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	galaretka 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. galaretka owoc 150 **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

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 27.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata 250 pasta z ciecierzycy z majer. 50 szynka drob 30 soja papryka czerw 50 roszonek 10 pomarańcza 100		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 roszonek 10 pomidor pomarańcza 100		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 roszonek 10	pomarańcza 100	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 masło 1/4 10 mleko herbata 250 pasta z wędliny 30 soja mleko szynka drob 30 soja roszonek 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 masło 1/4 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 masło 15 mleko herbata 250 parówka na gor.50 soja szynka drob 30 soja roszonek 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 masło 1/4 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka na gor. 50 soja szynka drob 30 soja roszonek 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 masło 1/4 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja szynka got 60 soja	Graham 30 glut psz żył pasta z kurcz z jarz 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 żył masło 1/4 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z wędliny 30 soja mleko szynka drob 30 soja roszonek 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 żył masło 1/4 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						
PŁYNNĄ 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: babka pias. 50 **mleko glut psz jaja orzechy** **Wart odżyw.** Energia 192kcal, Białko 3,1g, Tłuszcze 9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 25g, w tym Cukry proste 11g, Błonnik 0g, Sól 0,4g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 28.02.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (1)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml 250 mleko glut jęcz glut żyt twarożek 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 twarożek 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 twarożek 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 twarożek 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 twarożek 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 twarożek 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. szyn. 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 twarożek 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 1.03.2026r.

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 jajecznic na parze 70 jaja ogórek ziel 50 szpinak 10 mandarynka 100		ogórkowa z ryżem 300 glut psz seler mleko kotlet z indyka smaż. 110 jaja mleko glut psz ziemniaki got 200 marchewka z groszkiem opr. 120 glut psz napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 40 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2314kcal, Białko 95,7g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 82,9g, Błonnik 23g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA (2)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko filet z ind 30 soja kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja jajecznic na parze 70 jaja pomidor 80 sałata lod 30 mandarynka 100		Ryżowa 300 seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 marchewka opr.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2252kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 260,9g, w tym Cukry proste 82g, Błonnik 20,6g, Sól 5,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P3)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml 250 mleko filet z ind 30 soja jajecznic na parze 70 jaja sałata ziel 20	mandarynka 100	Ryżowa 300 seler Potrawka z indyka 150 glut psz seler mleko ziemniaki got 200 marchewka opr.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 2235kcal, Białko 91,7g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,3g, Węglowodany 259,7g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 19,3g, 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	Ryżowa 300 seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 marchewka opr.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 90,6g, Tłuszcze 58g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,6g, Węglowodany 259,4g, w tym Cukry proste 75,3g, Błonnik 18,4g, Sól 5,7g						
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 jajecznic na parze 70 jaja sałata ziel 20	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jabłko got 150 szynka kons 30 soja	Ryżowa 300 seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 marchewka opr.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 2315kcal, Białko 92,9g, Tłuszcze 92,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35g, Węglowodany 265,4g, w tym Cukry proste 68g, Błonnik 21g, Sól 6,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów CUKRZYCOWA 6X DZ (6)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajecznic na parze 70 jaja sałata lod 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka kons 30 soja	Ryżowa 300 seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 marchewka opr.100 glut psz roszponka z olejem 10 kompot owoc b/c 250	Jogurt nat 150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył szyn dr 30 soja sał.ziel.
Wart odżyw. Energia 2202kcal, Białko 103,7g, Tłuszcze 76,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,4g, Węglowodany 254,7g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 25,4g, Sól 6,4g						
UBOGO-ENERGETYCZ.(8) i CUKRZ. ubogoenergetyczna	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko filet z ind 30 soja jajecznic na parze 70 jaja sałata lod 30		Ryżowa 300 seler pierś z indyka dusz.w sosie koper.90/100 seler mleko glut psz ziemniaki got 200 marchewka opr.100 glut psz roszponka z olejem 10 kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt nat 150
Wart odżyw. Energia 1828kcal, Białko 89,4g, Tłuszcze 71g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,1g, Węglowodany 219,1g, w tym Cukry proste 47,2g, Błonnik 23,5g, Sól 5,9g						
PŁYNNA WZMOC. ZMIKS. (14)	Makaron na ml. zmiKS z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jajko	Bulion mięs. 200 seler	ryżowa 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	Płatki kuk na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2069kcal, Białko 110,4g, Tłuszcze 108,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42g, Węglowodany 148,4g, w tym Cukry proste 49,6g, Błonnik 5,5g, Sól 4g						

DZIECI + ZOL i Hospicjum + położnice i ciężarne podw. kisiel błyskaw. 150 **Wart odżyw.** Energia 82kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 20,6g, w tym Cukry proste 12,5g, Błonnik 0,6g, Sól 0g

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.