

**JADŁOSPIS na dzień 21.04.2026r.**

**Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.**

**JADŁOSPIS na dzień 22.04.2026r.**

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                           | II ŚN.                                                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                           | PODW.                                                | KOLACJA                                                                                                                                                              | II KOL                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                             | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 ser<br>topiony 50 <b>mleko</b> kielbasa na gor 50<br><b>soja</b> musztar. 10 <b>gor</b> rzodkiewka 30<br>sałata lodowa 30 jabłko 150 |                                                                                     | Brokułowa z ziemn.300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z buraka i<br>cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250      |                                                      | Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szynka drob. 60 <b>soja</b> ogórek<br>ziel.50 rukola 10 | Ciasto<br>drożdż. 50<br><b>mleko</b><br><b>glut psz</b><br><b>jaja</b> |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2432kcal, Białko 114,7g, Tłuszcze 92,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,6g, Węglowodany 287,4g, w tym Cukry proste 69,2g, Błonnik 30g, Sól 6g     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                           | Owsianka 300 na ml <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b><br>parówka na gor 50 <b>soja</b> keczup 10<br>pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150                               |                                                                                     | Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b><br>Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                    |                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 <b>soja</b> szynka drob. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20                                 | Ciasto<br>drożdż. 50<br><b>mleko</b><br><b>glut psz</b><br><b>jaja</b> |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2389kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 85,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 296,2g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 27g, Sól 6g       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                        | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b><br>parówka na gor 50 <b>soja</b> sałata ziel 20<br>jabłko got 150                                                      |                                                                                     | Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b><br>Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                   |                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>                                                      | Ciasto<br>drożdż. 50<br><b>mleko</b><br><b>glut psz</b><br><b>jaja</b> |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2364kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 85,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 291,2g, w tym Cukry proste 69,2g, Błonnik 25,8g, Sól 5,9g |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                               | Owsianka na ml 300 <b>mleko glut ows</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 ser biały kraj 80 <b>mleko</b> pasta z wędliny 30 <b>soja</b> sałata ziel 20 jabłko got 150                              |                                                                                     | Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b><br>Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloowocowy 250                    |                                                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 <b>soja</b>                          | Ciasto<br>drożdż. 50<br><b>mleko</b><br><b>glut psz</b><br><b>jaja</b> |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2198kcal, Białko 110g, Tłuszcze 65,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,5g, Węglowodany 289,7g, w tym Cukry proste 69,2g, Błonnik 24,8g, Sól 5,8g   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                          | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> ser biały kraj 80 <b>mleko</b> parówka na gor 50 <b>soja</b> sałata lodowa 30                                               | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka got 30 <b>soja</b> | Brokułowa 300 <b>glut psz seler mleko</b><br>Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 <b>mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki oprós. 100 <b>glut psz</b> kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10 | surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 <b>soja</b>                                            | Graham30 <b>glut psz żyt</b> sopoc 30 <b>soja</b> sał.ziel 20          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2233kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 79,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 266,8g, w tym Cukry proste 65,8g, Błonnik 28,4g, Sól 6,4g |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów (D03)                                                                                                                   | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mle glut jęcz żyt</b> ser biały kraj 80 <b>mleko</b> pasta z wędli 30 <b>soja</b> sał lodowa 30                                                     |                                                                                     | Brokułowa 300 <b>glut psz seler mle</b><br>Pierś z kurc dusz w sosie 90/100 <b>mle glut psz seler</b> ziemni got 200 buraczki oprós. 100 <b>glut psz</b> komp wieloowo.b/c 250 rukola z olejem 10               |                                                      | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 <b>soja</b>                               | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                    |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1831kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 56,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,5g, Węglowodany 227,8g, w tym Cukry proste 57,7g, Błonnik 23,5g, Sól 6,1g  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Dieta o zmienionej konsystencji (D09)                                                                                                                                       | Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja glut ows</b>                                                                                                                                                                                            | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                       | Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                         | Mus owoc-warzyw. 100                                 | Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                             | Sok warz 150 <b>seler</b>                                              |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2015kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 112,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,6g, Węglowodany 110,3g, w tym Cukry proste 99,3g, Błonnik 11,8g, Sól 4g  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Dodatek dla ciężar.,<br>położnic (S)                                                                                                                                        | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata lod 30                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 182kcal, Białko 8,3g, Tłuszcze 9,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 15,5g, w tym Cukry proste 1,3g, Błonnik 4,6g, Sól 0,9g         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Dodatek dla dzieci,<br>ZOL-u, Hospicjum,<br>położnic i ciężar. (P)                                                                                                          | Mus warzywno-owoc. 100 <b>seler</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 50kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sól 0g              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                        |

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 23.04.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                              | II ŚN.                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                         | PODW.             | KOLACJA                                                                                                                                                                                             | II KOL                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                             | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasztet 50 <b>soja</b> papryka czerw 50 roszponka 10 mandarynka 100 |                                                                                             | Żurek z ziemn. 300 <b>mle glut psz glut żyt seler</b><br>Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 <b>mleko glut psz gorcz</b> kasza pęczak. na sypko 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                      |                   | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 ser biały 80 <b>mleko</b> śledź maryn.z ceb 50 <b>ryba</b> rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20 | Sok pomidor . 150                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2289kcal, Białko 118,8g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,8g, Węglowodany 262g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 32,8g, Sól 6,3g   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                           | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasztet 50 <b>soja</b> pomidor 80 roszponka 10 mandarynka 100                       |                                                                                             | Żurek z ziemn. 300 <b>mle glut psz glut żyt seler</b><br>Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                                               |                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b> pomidor 80 sałata ziel z olejem 20                                        | Sok pomidor . 150                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2244kcal, Białko 116,8g, Tłuszcze 67,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,5g, Węglowodany 277,3g, w tym Cukry proste 52,8g, Błonnik 25,1g, Sól 6,2g |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                              | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z indyka 60 <b>soja</b> 50 roszponka 10 mandarynka 100                                                          |                                                                                             | Żurek z ziemn. 300 <b>mle glut psz glut żyt seler</b><br>Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                                               |                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 <b>mleko</b>                                                                                    | Kisiel błysk. 150                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2250kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 68g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 289,4g, w tym Cukry proste 61g, Błonnik 22,8g, Sól 6g        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                                  | Lane ciasto na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z indyka 30 <b>soja</b> pasztet 50 <b>soja</b> roszponka 10 jabłko got 150                                 |                                                                                             | ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z indyka duszony z jarzynami 180 <b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> woda z cytr. 250                                                        |                   | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b>                                                         | Kisiel błysk. 150                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2171kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 49g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,4g, Węglowodany 298,5g, w tym Cukry proste 66,9g, Błonnik 22,2g, Sól 5,9g   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                                | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> pasztet 50 <b>soja</b> roszponka 10                                                         | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b> | Żurek z ziemn. 300 <b>mle glut psz glut żyt seler</b><br>Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 <b>mleko glut psz gorcz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> sałatka z pomidora z olejem 100 woda z cytr. 250 | Sok pomidor .150  | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b>                                                                           | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> parówka sał.ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2249kcal, Białko 122,3g, Tłuszcze 64,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,5g, Węglowodany 284,5g, w tym Cukry proste 64,1g, Błonnik 27,4g, Sól 6,5g |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)                                                                                                                         | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> pasztet 50 <b>soja</b> roszponka 10                                                         |                                                                                             | Żurek z ziemn. 300 <b>mle glut psz glut żyt seler</b><br>Gulasz bogracz z indyka duszony z czerwoną fasolą 180 <b>mleko glut psz gorcz</b> kasza jęczm 200 <b>glut jęczm</b> sałatka z pomidora z olejem 100 woda z cytr. 250 |                   | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz 50 <b>ryba</b>                                                              | Sok pomidor 150                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1918kcal, Białko 105,2g, Tłuszcze 54,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,3g, Węglowodany 253g, w tym Cukry proste 57,7g, Błonnik 24,8g, Sól 5,9g   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| Dieta o zmienionej konsystencji (D09)                                                                                                                                       | Lane ciasto na ml. zmięks z żółtkiem i masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                           | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                               | ziemniaczana zmięks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żytni jaja seler</b>                                                                                                                                             | Kisiel błysk. 150 | Zupa jarzynowa zmięks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                                           | Sok pomid 150                                     |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2045kcal, Białko 107,9g, Tłuszcze 110,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40g, Węglowodany 116,9g, w tym Cukry proste 44,4g, Błonnik 7,8g, Sól 6,2g   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| Dodatek dla ciężar., położnic (S)                                                                                                                                           | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> polędwica dr 30 <b>soja</b> sałata lod 30                                                                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 187kcal, Białko 8,3g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 16,1g, w tym Cukry proste 1,4g, Błonnik 4,6g, Sól 1,2g         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)                                                                                                                | Biszkopty 30 <b>glut psz jaja orze</b> mleko 200 <b>mleko</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia kcal, Białko g, Tłuszcze g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.g, Węglowodany g, w tym Cukry proste g, Błonnik g, Sól g                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 24.04.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                      | II ŚN.                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                          | PODW.                         | KOLACJA                                                                                                                                                                   | II KOL                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (D01)<br>(C01) (P01)                                                                                                                                             | Kasza kuk na ml. 300 <b>mleko</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta<br>z fasoli 50 szynka got 30 <b>soja</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b> sałata ziel 20 banan 180 |                                                                                         | Koperkowa z lan. cias.300 <b>glut psz seler jaja</b><br>ryba smażona 100 <b>ryba glut psz jaja</b><br>ziemniaki got 200 surówka z kapusty pekińs. z<br>olejem 120 kompot wieloowoc. 250                        |                               | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>połędwica dr 60 <b>soja mleko</b><br>pomidor 80 sałata lod 30 | Kefir nat<br>200<br><b>mleko</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2367kcal, Białko 103,3g, Tłuszcze 73,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 289,1g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 29,8g, Sól 5,8g |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                           | Kasza kuk na ml. 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 pasta z wędliny 50 <b>soja</b><br>szynka got 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>ziel 20 banan 180                  |                                                                                         | Koperkowa z lan. cias.300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z sałaty<br>lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. 250        |                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>połędwica dr 60 <b>soja mleko</b><br>pomidor 80 sałata lod 30                                    | Kefir nat<br>200<br><b>mleko</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2232kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 256,4g, w tym Cukry proste 83,6g, Błonnik 21,4g, Sól 6g      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                        | Kasza kuk na ml. 300 <b>mleko</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbatab/c 250 pasta z wędliny 50 <b>soja</b><br>szynk got 30 <b>soja</b> sał ziel 20 banan 180                                         |                                                                                         | Koperkowa z lan. cias.300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z<br>olejem 100 kompot wieloowoc. 250                   |                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 połędwica dr<br>60 <b>soja mleko</b>                                            | Kefir nat<br>200<br><b>mleko</b> +<br>dżemik 25                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2289kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 68,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,7g, Węglowodany 265,4g, w tym Cukry proste 87,6g, Błonnik 21,5g, Sól5,9 g  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(D05)                                                                                                                               | Kasza kuk na ml. 300 <b>mleko</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z wędliny<br>50 <b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20 jabłko got 150                       |                                                                                         | Koperkowa z lan. cias.300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z<br>olejem 100 kompot wieloow 250                      |                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 połędwica dr<br>60 <b>soja mleko</b>                                           | Kefir nat<br>200<br><b>mleko</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2170kcal, Białko 94,9g, Tłuszcze 58,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,7g, Węglowodany 244,8g, w tym Cukry proste 61,2g, Błonnik 19,9g, Sól 6g    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                          | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z wędliny 50<br><b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                  | Graham 30 <b>glut<br/>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>tofu 30 <b>soja</b> | Koperkowa z lan. cias.300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z sałaty<br>lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c<br>250 | Kefir nat 200<br><b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 połędwica dr 40<br><b>soja mleko</b>                                                             | Graham30<br><b>gl psz żyt</b><br>szyn kon<br>30 <b>soj</b> są<br>lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2182kcal, Białko 100g, Tłuszcze 60,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,9g, Węglowodany 249,3g, w tym Cukry proste 58,6g, Błonnik 24,6g, Sól 6,4g   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów (D03)                                                                                                                   | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z wędliny 50<br><b>soja</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                  |                                                                                         | Koperkowa z lan. cias.300 <b>glut psz seler jaja</b><br>Ryba dusz. w sosie 80/100 <b>ryba mleko glut<br/>psz seler</b> ziemniaki got 200 sałatka z sałaty<br>lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c<br>250 |                               | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 połędwica dr 60<br><b>soja mleko</b>                                                | Kefir nat<br>200<br><b>mleko</b>                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1804kcal, Białko 88g, Tłuszcze 55,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,2g, Węglowodany 205,1g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 22,5g, Sól 5,9g    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| Dieta o zmienionej<br>konsystencji (D09)                                                                                                                                    | Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>mleko jaja</b>                                                                                                                                                           | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                        | Koperkowa z lanym cias. zmiks z mięsem i<br>żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                            | Kisiel owoc<br>150            | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                               | manna na<br>ml 200 <b>ml<br/>glut psz</b>                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2072kcal, Białko 113,5g, Tłuszcze 121,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.38,7g, Węglowodany 113,8g, w tym Cukry proste 40,5g, Błonnik 6g, Sól 3,6g   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| Dodatek dla ciężar.,<br>położnic (S)                                                                                                                                        | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> ser biały 50 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                                                                                     |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 216kcal, Białko 11,4g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 16,9g, w tym Cukry proste 2,7g, Błonnik 4,6g, Sól 0,6g         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| Dodatek dla dzieci,<br>ZOL-u, Hospicjum,<br>położnic i ciężar. (P)                                                                                                          | Kisiel owoc. 150                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 76kcal, Białko 0g Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 19g, w tym Cukry proste 10g, Błonnik 0g Sól 0g                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                           |                                                                         |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 25.04.2026r.

| DIETA                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                | II ŚN.                                                                           | OBIAD                                                                                                                                                                                                | PODW.                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                            | II KOL                                                           |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)                                 | Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> papryka czerw 50 szpinak 10 jabłko 150 |                                                                                  | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> Makaron z sosem a'la spaghetti duszony 350 <b>glut psz gorcz</b> sałatka szwedzka z olejem 120 <b>gorcz</b> woda z cytr. 250                             |                                                       | Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 kielbasa żywiecka. 60 <b>soja gorcz</b> ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20 | Sok warzyw. 150                                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 2319kcal, Białko 102,2g, Tłuszcze 96,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34g, Węglowodany 255,4g, w tym Cukry proste 51,4g, Błonnik 23,9g, Sól 6,1g                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)                               | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> rozspanka 10 pomidor 80 jabłko 150                  |                                                                                  | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> sos mięsno-jarzynowy 180 <b>mleko glut psz seler</b> makaron got. 200 <b>glut psz</b> woda z cytr. 250                                                   |                                                       | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel z olejem 20                                                    | Sok warzyw. 150                                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 2273kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 86,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 256,3g, w tym Cukry proste 54g, Błonnik 23,7g, Sól 6,1g                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)                  | Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> rozspanka 10 jabłko got                                 |                                                                                  | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> sos mięsno-jarzynowy 180 <b>mleko glut psz seler</b> makaron got. 200 <b>glut psz</b> woda z cytr. 250                                                   |                                                       | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                                                      | Kisiel błysk 150                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 2280kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 270,8g, w tym Cukry proste 62,5g, Błonnik 21,9g, Sól 5,9g                                                                          |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)                      | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz glut żyt</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pasta z białka 50 <b>jaja</b> rozspo 10 jabłko got 150                                  |                                                                                  | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> sos mięsno-jarzynowy 180 <b>mleko glut psz seler</b> makaron got. 200 <b>glut psz</b> woda z cytr. 250                                                   |                                                       | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 <b>soja</b>                                                                     | Kisiel błysk 150                                                 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 2168kcal, Białko 91,6g, Tłuszcze 42,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14g, Węglowodany 270,7g, w tym Cukry proste 65,5g, Błonnik 22,1g, Sól 5,9g                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)    | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> parówka drob 50 <b>soja glut psz</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> rozspanka 10                                | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> sopocka 30 <b>soja</b> | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> sos mięsno-jarzynowy 180 <b>mleko glut psz seler</b> makaron razowy got. 200 <b>glut psz</b> sałatka szwedzka z olejem 120 <b>gorcz</b> woda z cytr. 250 | Sok warzyw.150                                        | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 <b>soja</b>                                                                                       | Graham30 <b>glut psz żyt</b> kurcz got 30 <b>soj</b> sał.ziel 20 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 2228kcal, Białko 112,6g, Tłuszcze 74,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,8g, Węglowodany 276,2g, w tym Cukry proste 58,9g, Błonnik 26,3g, Sól 6,4g                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)          | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> kurczak got 30 <b>soja</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> rozspanka 10                                          |                                                                                  | kalafiorowa 300 <b>mleko glut psz seler</b> sos mięsno-jarzynowy 180 <b>mleko glut psz seler</b> makaron razowy got. 200 <b>glut psz</b> sałatka szwedzka z olejem 120 <b>gorcz</b> woda z cytr. 250 |                                                       | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 <b>soja</b>                                                                          | Sok warzyw. 150                                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 1828kcal, Białko 90g, Tłuszcze 54,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.14,3g, Węglowodany 240,9g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 23,9g, Sól 6,1g                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| Dieta o zmienionej konsystencji (D09)                        | Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>                                                                                                                                                               | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                    | kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz glut żyt jaja seler</b>                                                                                                                    | biszkopty 30 <b>glut psz jaja</b> mleko 200 <b>ml</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                           | Sok pomid 150                                                    |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 2037kcal, Białko 111,7g, Tłuszcze 110,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42g, Węglowodany 120,6g, w tym Cukry proste 38,2g, Błonnik 8,7g, Sól 4,2g                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| Dodatek dla ciężar., położnic (S)                            | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> sopocka 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 192kcal, Białko 8g, Tłuszcze 10,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 15,5g, w tym Cukry proste 1,3g, Błonnik 4,6g, Sól 0,8g                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P) | Delicje 40 <b>mle glut psz jaja orze</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia                                   | 109kcal, Białko 10g, Tłuszcze 2,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sól 0,06g                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                  |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 26.04.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                          | II ŚN.                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                   | PODW.                          | KOLACJA                                                                                                                                                                               | II KOL                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                                              | Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> kakao na ml b/c 250<br><b>mleko</b> twarożek ze szcz. 80 <b>mleko</b><br>szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80 sałata<br>ziel 20 pomarańcza 100 |                                                                                            | Krupnik 300 <b>seler glut jęczm</b><br>Udko z kurczaka piecz konwekcyjnie 150 <b>seler</b><br>ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 <b>SO2</b><br>napój owoc 250                                                      |                                | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>kurczak got 60 <b>soja</b> papryka<br>kons 50 <b>gorcz</b> sałata lod. 30 | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2244kcal, Białko 103,4g, Tłuszcze 73,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,4g, Węglowodany 260,9g, w tym Cukry proste 80,8g, Błonnik 24,7g, Sól 6,1g                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                                            | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kakao na mlb/c 250 <b>mleko</b> twarożek 80<br><b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> pomidor 80<br>sałata ziel 20 pomarańcza 100                           |                                                                                            | Krupnik 300 <b>seler glut jęczm</b><br>Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                  |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>kurczak got 60 <b>soja</b> pomidor 80<br>sałata lod 30                                                       | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2308kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 81g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 265,4g, w tym Cukry proste 80,1g, Błonnik 21,7g, Sól 6g                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                                         | Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 80<br><b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                                        | pomarańcza<br>100                                                                          | Krupnik 300 <b>seler glut jęczm</b><br>Potrawka z kurczaka dusz. w sosie 180 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got 200 buraczki<br>oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                             |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 kurczak got<br>60 <b>soja</b>                                                               | Jogurt<br>owoc 150<br><b>mleko</b>                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2290kcal, Białko 101,2g, Tłuszcze 80,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 262,4g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 21,5g, Sól 5,9g                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa)<br>(D05)                                                                                                                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b><br>kakao na ml b/c 250 <b>mleko</b> twarożek 80<br><b>mleko</b> szynka kons 30 <b>soja</b> sałata ziel<br>20                                                   | Jabłko got 150                                                                             | Krupnik 300 <b>seler glut jęczm</b><br>Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> napój owoc 250                                  |                                | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 kurczak got<br>60 <b>soja</b>                                                              | Jogurt<br>natur. 150<br><b>mleko</b>                                       |
| <b>Wart odżyw.</b> <b>Wart odżyw.</b> Energia 2186kcal, Białko 100,8g, Tłuszcze 71,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,5g, Węglowodany 263,4g, w tym Cukry proste 74,5g, Błonnik 21g, Sól 5,9g |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                                           | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250<br><b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons<br>30 <b>soja</b> rzodkiewka 30                                        | Graham 30 <b>glut<br/>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>tuńczyk 30 <b>ryba</b> | Krupnik 300 <b>seler glut jęczm</b><br>Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> roszponka 10 z<br>olejem 10 kompot owoc b/c 250 | Jogurt nat<br>150 <b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 kurczak got 60 <b>soja</b>                                                                                   | Graham30<br><b>glut psz<br/>żyt</b> jajko<br>50 <b>jaja</b><br>sał. lod 30 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2267kcal, Białko 116,3g, Tłuszcze 81,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,9g, Węglowodany 263,3g, w tym Cukry proste 64,8g, Błonnik 25,1g, Sól 6,3g                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03)                                                                                                                                 | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kakao na ml b/c 250<br><b>mleko</b> twarożek 80 <b>mleko</b> szynka kons<br>30 <b>soja</b> rzodkiewka 30                                        |                                                                                            | Krupnik 300 <b>seler glut jęczm</b><br>Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200<br>buraczki oprósz. 100 <b>glut psz</b> roszponka 10 z<br>olejem 10 kompot owoc b/c 250 |                                | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 kurczak got 60<br><b>soja</b>                                                                   | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1979kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 75,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,9g, Węglowodany 227,1g, w tym Cukry proste 60g, Błonnik 23,4g, Sól 6,1g                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| Dieta o zmienionej<br>konsystencji (D09)                                                                                                                                                     | zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>mleko glut psz jaja</b>                                                                                                                                        | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                           | Krupnik 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut<br/>jęczm jaja seler</b>                                                                                                                                              | Mus owoc –<br>warz 100         | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                           | Jogurt nat<br>150<br><b>mleko</b>                                          |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2040kcal, Białko 110,1g, Tłuszcze 125g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.48g, Węglowodany 106,1g, w tym Cukry proste 39,8g, Błonnik 9g, Sól 3,6g                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| Dodatek dla ciężar. i<br>położnic.(S)                                                                                                                                                        | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> pasta z tuńczyka 30 <b>ryba</b> sałata ziel 20                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 190kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 15,3g, w tym Cukry proste 1,1g, Błonnik 4,6g, Sól 0,7g                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| Dodatek dla dzieci,<br>ZOL_u, Hospicjum,<br>położnic i ciężar.(P)                                                                                                                            | Mus warzywno –owocowy 100 <b>seler</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> <b>Wart odżyw.</b> Energia 50kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sól 0g            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                            |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 27.04.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                 | II ŚN.                                                                                                    | OBIAD                                                                                                                                                                                                                       | PODW.                     | KOLACJA                                                                                                                                                                         | II KOL                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                             | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata /c 250 pasta z<br>makreli ze szczyp. 50 <b>ryba</b> polędwica dr<br>30 <b>soja mleko</b> ogórek ziel 50 rozszponka<br>10 jabłko 150 |                                                                                                           | Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gołąbki duszone z mięsem i sosem<br>pomidorowym 350/100 ( 2 szt) <b>mleko glut psz</b><br><b>seler</b> kompot wieloowoc. 250                                                  |                           | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>sopocka 60 <b>soja</b> marchew tarta<br>z olejem 30 sałata ziel. 20 | Kefir nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2410kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 92g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,2g, Węglowodany 287,9g, w tym Cukry proste 66,3g, Błonnik 25g, Sól 6,2g      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                           | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50<br><b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b><br>pomidor 80 rozszponka 10 jabłko 150                              |                                                                                                           | Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Schab duszony w sosie pomid 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn<br>z olejem 100 kompot wieloowoc. 250                               |                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>sopocka 60 <b>soja</b> marchew tarta<br>z olejem 30 sałata ziel. 20                                    | Kefir nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2336kcal, Białko 99,9g, Tłuszcze 94g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 275g, w tym Cukry proste 60,3g, Błonnik 24,5g, Sól 6,1g      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                        | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 paróweczka dr 50 <b>soja glut</b><br><b>psz</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b><br>roszponka 10                                                | jabłko got 150                                                                                            | Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Schab duszony siekany w sosie pomid 90/100<br><b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 bukiet<br>jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250                              |                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 sopocka 60<br><b>soja</b>                                                             | Kefir nat<br>150<br><b>mleko</b> +<br>dżem 25                                           |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2367kcal, Białko 93,9g, Tłuszcze 97,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,5g, Węglowodany 286,9g, w tym Cukry proste 67,1g, Błonnik 22,4g, Sól 6,2g  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa)<br>(D05)                                                                                                          | Makaron na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z tuńczyka<br>50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b><br>roszponka 10                         | Jabłko got 150                                                                                            | Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Schab duszony w sosie pomid 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn<br>z olejem 100 kompot wieloowoc. 250                               |                           | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub><br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 sopocka 60<br><b>soja</b>                                 | Kefir nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2171kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 58,8g, Błonnik 21,7g, Sól 5,9g      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| Z ogranicz. łatwo<br>pryswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                           | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka<br>50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b><br>roszponka 10                        | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>serek wiej. 150<br><b>mleko</b> | Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Schab duszony w sosie pomid 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn<br>z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata<br>lodowa z olejem 100 | Kefir 150<br><b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 sopocka 60 <b>soja</b>                                                      | Graham30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> parów<br>dr 30 <b>soja</b><br><b>glut psz</b> |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2387kcal, Białko 120,4g, Tłuszcze 95,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 271,1g, w tym Cukry proste 57,5g, Błonnik 26,8g, Sól 6,5g |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| Z ogranicz. łatwo<br>pryswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03)                                                                                                                 | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasta z tuńczyka<br>50 <b>ryba</b> polędwica dr 30 <b>soja mleko</b><br>roszponka 10                        |                                                                                                           | Szpinakowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Schab duszony w sosie pomid 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn<br>z olejem 100 kompot wieloowoc. 250 sałata<br>lodowa z olejem 100 |                           | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 sopocka 60<br><b>soja</b>                                      | Kefir nat<br>150<br><b>mleko</b>                                                        |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1975kcal, Białko 92,1g, Tłuszcze 81,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,2g, Węglowodany 230g, w tym Cukry proste 51g, Błonnik 23,6g, Sól 5,9g      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| Dieta o zmienionej<br>konsystencji (D09)                                                                                                                                    | makaron na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                                                | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                          | Szpinakowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem<br>300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                  | Kefir 150<br><b>mleko</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                     | Ryż na ml<br>200 <b>mle</b>                                                             |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2025kcal, Białko 112,1g, Tłuszcze 121,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.46,5g, Węglowodany 116,9g, w tym Cukry proste 37g, Błonnik 7,4g, Sól 4,6g   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| Dodatek dla ciężar. i<br>położnic.(S)                                                                                                                                       | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> serek wiejski 150 <b>mleko</b> sałata ziel 20                                                                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 277kcal, Białko 19,4g, Tłuszcze 13g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.8,6g, Węglowodany 19,5g, w tym Cukry proste 4,1g, Błonnik 4,6g, Sól 1g           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| Dodatek dla dzieci,<br>ZOL_u, Hospicjum,<br>położnic i ciężar.(P)                                                                                                           | Biszkopty 30 <b>mleko glut psz jaja orzechy</b> mleko 200 <b>mleko</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 206kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5.3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 31g, w tym Cukry proste 10,6g, Błonnik 0,6g, Sól 0,2g            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |
| Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ w Oławie

## JADŁOSPIS na dzień 28.04.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                    | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                         | II ŚN.                                                                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                  | PODW.                               | KOLACJA                                                                                                                                                                                               | II KOL                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                          | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 szynka<br>got 30 <b>soja</b> ser żółty 30 <b>mleko</b> pomidor<br>80 sałata lodowa 30 kiwi 100 |                                                                                                         | Pomidorowa z makar. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b><br><b>jaja</b> ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120<br><b>mleko</b> woda z cytryną 250                                                    |                                     | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>szpinak 10 papryka czerw 50<br>jajko got 1 szt <b>jaja</b> galantyna dr<br>50 <b>soja</b> | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2256kcal, Białko 101,8g, Tłuszcz 75,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 272,8g, w tym Cukry proste 53,8g, Błonnik 23g, Sól 5,7g   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                        | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęc</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 szynka got 30 <b>soja</b> ser<br>biały krojony 80 <b>mleko</b> pomidor 80<br>sałata lod. 30 kiwi 100         |                                                                                                         | Pomidorowa z makar. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b><br><b>jaja</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut</b><br><b>psz</b> woda z cytryną 250                                                 |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 <b>soja</b><br>pomidor 80 roszponka 10 jajko<br>got 1 szt <b>jaja</b> galantyna dr 50<br><b>soja</b>                            | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2279kcal, Białko 107,3g, Tłuszcz 76,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29g, Węglowodany 263,4g, w tym Cukry proste 54,5g, Błonnik 22,6g, Sól 5,8g |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobnioma<br>(P02/1)                                                                                                                     | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 szynka got 30 <b>soja</b> ser<br>biały krojony 80 <b>mleko</b> roszponka 10                                     | Kiwi 100                                                                                                | Pomidorowa z makar. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b><br><b>jaja</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut</b><br><b>psz</b> woda z cytryną 250                                                 |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 pasta z jajka<br>got 1 szt <b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b>                                               | Kisiel<br>błysk. 150                                                           |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2295kcal, Białko 100g, Tłuszcz 76,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,2g, Węglowodany 277,2g, w tym Cukry proste 60,8g, Błonnik 21,5g, Sól 5,9g |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa)<br>(D05)                                                                                                       | Kasza jęczm na ml 300 <b>mleko glut jęcz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¾ 10<br><b>mleko</b> herbata b/c 250 szynka got 30<br><b>soja</b> ser biały krojony 80 <b>mleko</b><br>roszponka 10                             | Jabłko got 150                                                                                          | Pomidorowa z makar. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b><br><b>jaja</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut</b><br><b>psz</b> woda z cytryną 250                                                 |                                     | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¾<br>10 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 pasta z białka<br>jaja got 1 szt <b>jaja</b> galantyna dr<br>50 <b>soja</b>                                | Kisiel<br>błysk. 150                                                           |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2181kcal, Białko 100g, Tłuszcz 56,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,4g, Węglowodany 280,9g, w tym Cukry proste 66,1g, Błonnik 20,8g, Sól 5,9g |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                       | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¾ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka got 30 <b>soja</b><br>ser biały krojony 80 <b>mleko</b> rzodkiewka<br>30                                | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>filet z ind 30<br><b>soja</b> | Pomidorowa z makar. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b><br><b>jaja</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut</b><br><b>psz</b> mizeria z jogurtem nat. 120 <b>mleko</b> woda z<br>cytryną b/c 250 | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¾ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 jajko got 1 szt <b>jaja</b><br>galantyna dr 50 <b>soja</b>                                                                   | Graham30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> sopoc<br>30 <b>soja</b><br>szpinak10 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2178kcal, Białko 116g, Tłuszcz 66g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 249g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 26,8g, Sól 6,3g     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03)                                                                                                             | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¾ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> szynka got 30 <b>soja</b><br>ser biały krojony 80 <b>mleko</b> rzodkiewka<br>30                                |                                                                                                         | Pomidorowa z makar. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Rolada z indyka pieczona konw. 100 <b>glut psz</b><br><b>jaja</b> ziemniaki got 200 cukinia dusz 100 <b>glut</b><br><b>psz</b> mizeria z jogurtem nat. 120 <b>mleko</b> woda z<br>cytryną b/c 250 |                                     | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¾ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 jajko got 1 szt<br><b>jaja</b> galantyna dr 50 <b>soja</b>                                                      | Sok<br>warzywny<br>150 <b>seler</b>                                            |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1817kcal, Białko 96,9g, Tłuszcz 59,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.17,3g, Węglowodany 226g, w tym Cukry proste 57g, Błonnik 21,8g, Sól 5,9g    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Dieta o zmienionej<br>konsystencji (D09)                                                                                                                                 | Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut jęczm mleko jaja</b>                                                                                                                                                  | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                        | Pomidorowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300<br><b>glut psz jaja seler mle</b>                                                                                                                                                                             | Budyń ml 150<br><b>mle glut psz</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b>                                                                                                                                           | Sok warzy<br>150 <b>seler</b>                                                  |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2058kcal, Białko 110,8g, Tłuszcz 111,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.42,5g, Węglowodany g126, w tym Cukry proste 46,9g, Błonnik 7g, Sól 4,6g   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Dodatek dla ciężar. i<br>położnic.(S)                                                                                                                                    | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> filet z ind. 30 <b>soja</b> roszponka 10                                                                                                                                       |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 187kcal, Białko 9,1g, Tłuszcz 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 15,3g, w tym Cukry proste 0,7g, Błonnik 4,5g, Sól 1,4g       |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| Dodatek dla dzieci,<br>ZOL_u, Hospicjum,<br>położnic i ciężar.(P)                                                                                                        | Budyń ml. 150 <b>mleko glut psz</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 143kcal, Białko 7,5g, Tłuszcz 4,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 16,9g, w tym Cukry proste 14,2g, Błonnik 0g, Sól 0g          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

## JADŁOSPIS na dzień 29.04.2026r.

| DIETA                                                              | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                  | II ŚN.                                                                                                 | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                     | PODW.                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                              | II KOL                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                    | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasztet<br>piecz. 50 <b>soja glut psz</b> filet z indyka 30<br><b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel.20<br>mandarynka 120 |                                                                                                        | grochowa z ziemn.300 <b>glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza grycz. na sypko 200<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem 130<br>kompot wielowowoc 250                                     |                                                 | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30<br><b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta<br>z sera biał. 80 <b>mleko</b> pasta z<br>tuńczyka. ze szcz. 50 <b>ryba</b> ogór<br>kisz 50 <b>gorcz</b> sał lod. 30 | Jabłko<br>piecz. 150                                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | Energia 2414kcal, Białko 114,9g, Tłuszcze 98,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,7g, Węglowodany 310,9g, w tym Cukry proste 73,3g, Błonnik 31,9g, Sól 6,3g                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                  | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata 250 pasztet dr 40 <b>mle glut psz</b><br><b>seler jaja</b> filet z indyka 30 <b>soja</b> pomidor<br>80 sałata ziel 20 mandarynka 120        |                                                                                                        | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jecz</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130<br>kompot wielowowoc 250        |                                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pasta z sera biał. 80 <b>mleko</b><br>pasta z tuńczyka.50 <b>ryba</b><br>pomidor 80 sałata lod.30                                                           | Jabłko<br>piecz. 150                                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | Energia 2299kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 84,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 288,1g, w tym Cukry proste 72,5g, Błonnik 25,4g, Sól 6,1g                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA<br>częściowo<br>rozdrobiona<br>(P02/1)                | Zacierka na ml 300 <b>mleko glut psz jaja</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 pasztet dr 40 <b>mle glut</b><br><b>psz seler jaja</b> filet z indyka 30 <b>soja</b><br>sałata ziel 20                                  | mandarynka<br>120                                                                                      | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Bitki schab. siekane duszone w sosie 90/100<br><b>mleko glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko<br>200 <b>glut jecz</b> marchewka opr .100 <b>glut psz</b><br>kompot wielowowoc 250                   |                                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło<br>15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>pomidor b/sk 100 pasta z sera<br>biał. 80 <b>mleko</b> pasta z tuńcz.50<br><b>ryba</b>                                                                      | Jabłko<br>piecz. 150                                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | Energia 2306kcal, Białko 101,8g, Tłuszcze 84,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 289,4g, w tym Cukry proste 67,3g, Błonnik 23,5g, Sól 6,1g                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| ŁATWOSTRAWNA z<br>ogranicz. tłuszczu<br>(niskotłuszczowa)<br>(D05) | Zacier na ml 300 <b>mle glut psz jaja</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> herba b/c 250 pas z kurcz z jarz.<br>40 <b>seler</b> filet z indy 30 <b>soja</b> sał ziel 20                                                           | Jabłko got 150                                                                                         | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Bitki schab.duszone w sosie 90/100 <b>mleko glut</b><br><b>psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut jecz</b><br>marchew opr .100 <b>glut psz</b> kompot wieloo 250                              |                                                 | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼<br>10 <b>mlek</b> herbata b/c 250 pomid<br>b/sk 100 pasta z sera biał. 80<br><b>mleko</b> pasta z tuńcz. 50 <b>ryba</b>                                                                          | Jabłko<br>piecz. 150                                                                      |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | Energia 2247kcal, Białko 111,3g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 295,9g, w tym Cukry proste 74,8g, Błonnik 22,9g, Sól 5,9g                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03/S/P/K) | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>mle</b><br><b>glut psz seler jaja</b> filet z indyka 30 <b>soja</b><br>sałata ziel 20                                  | Graham 30 <b>glut</b><br><b>psz żyt</b> ogórek<br>kisz 50 <b>gorcz</b><br>szynka got 30<br><b>soja</b> | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jecz</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130<br>kompot wielowowocowy b/c 250 | Sok pomid<br>150                                | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 herbata b/c 250<br>pomidor 80 pasta z sera biał. 80<br><b>mleko</b> pasta z tuńcz..50 <b>ryba</b>                                                                                         | Graham30<br><b>glut psz</b><br><b>żył</b> polęd<br>dr 30 <b>soja</b><br><b>mle</b> sał lo |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | Energia 2200kcal, Białko 111,3g, Tłuszcze 70,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 277,5g, w tym Cukry proste 62,1g, Błonnik 27,4g, Sól 6,5g                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| Z ogranicz. łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów<br>(D03)       | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10<br><b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250<br><b>mleko glut jęcz żyt</b> pasztet dr 40 <b>mle</b><br><b>glut psz seler jaja</b> filet z indyka 30 <b>soja</b><br>sałata ziel 20                                  |                                                                                                        | Jarzynowa z ziemn. 300 <b>mle glut psz seler</b><br>Bitki schab. duszone w sosie 90/100 <b>mleko</b><br><b>glut psz seler</b> kasza jęczm na sypko 200 <b>glut</b><br><b>jecz</b> surówka z marchwi i jabłka z olejem 130<br>kompot wielowowocowy b/c 250 |                                                 | Graham 60 <b>glut psz żyt</b><br>masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80<br>herbata b/c 250 pasta z sera<br>biał. 80 <b>mleko</b> pasta z<br>tuńczyka.50 <b>ryba</b>                                                                       | Sok pomid<br>150                                                                          |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | Energia 1872kcal, Białko 93,3g, Tłuszcze 67,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,6g, Węglowodany 237,8g, w tym Cukry proste 56,9g, Błonnik 23,4g, Sól 5,9g                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| Dieta o zmienionej<br>konsystencji (D09)                           | Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i<br>masłem 300 <b>glut psz mleko jaja</b>                                                                                                                                                                                | Bulion mięs.<br>200 <b>seler</b>                                                                       | jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut</b><br><b>psz glut żył. jaja seler</b>                                                                                                                                                                    | Sucha 30<br>mleko200 ml<br><b>glut psz soja</b> | Zupa jarzynowa zmiks. z<br>mięsem 300 <b>seler glut psz</b><br><b>mleko</b>                                                                                                                                                          | Sok pomid<br>150                                                                          |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | Energia 2026kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 121,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.44,8g, Węglowodany 115,9g, w tym Cukry proste 40,7g, Błonnik 9g, Sól 4,8g                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| Dodatek dla ciężar. i<br>położnic.(S)                              | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> szynka got 30 <b>soja</b> sałata ziel 20                                                                                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | <b>Wart odżyw.</b> Energia 182kcal, Białko 8,3g, Tłuszcze 9,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 15,5g, w tym Cukry proste 1,3g, Błonnik 4,6g, Sól 0,9g                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| Dodatek dla dzieci,<br>ZOL_u, Hospicjum,<br>położnic i ciężar.(P)  | Ciastka maślane 30 <b>mleko glut psz jaja orzechy</b> mleko 200 <b>mleko</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |
| <b>Wart odżyw.</b>                                                 | <b>Wart odżyw.</b> Energia 244kcal, Białko 8,4g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.4,8g, Węglowodany 29,2g, w tym Cukry proste 15,7g, Błonnik 0g, Sól 0,3g                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

## SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 30.04.2026r.

| DIETA                                                                                                                                                                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                   | II ŚN.                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                           | PODW.                       | KOLACJA                                                                                                                                                    | II KOL                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>(D01) (C01) (P01)                                                                                                                                            | kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Chleb zw.60 graham 30 <b>glut psz żyt</b><br>masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250<br>sopocka 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b><br>ogórek kons 50 <b>gorcz</b> rukola 10 jabłko 150 |                                                                                    | Pieczarkowa 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Gulasz z żółdków drob. 180 <b>glut psz mleko</b><br>ziemniaki got 200 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> napój owoc 250                                                          |                             | Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 <b>glut psz żyt jęcz soja</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b> pomidor 80 szpinak 10 | Jogurt nat 150 <b>mleko</b>                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2307kcal, Białko 97.3g, Tłuszcze 88g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 276,7g, w tym Cukry proste 72,8g, Błonnik 24,5g, Sól 6,1g   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| ŁATWOSTRAWNA<br>(D02) (C02) (P02)                                                                                                                                          | kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.60 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 sopocka 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150                                  |                                                                                    | Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250                                                               |                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b> pomidor 80 sałata ziel 20                             | Jogurt nat 150 <b>mleko</b>                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2267kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,3g, Węglowodany 266,5g, w tym Cukry proste 70,2g, Błonnik 22,1g, Sól 6g     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona<br>(P02/1)                                                                                                                             | kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka 80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b><br>herbata b/c 250 sopocka 30 <b>soja</b> pasta z jaj 50 <b>jaja</b> roszponka 10                                                             | jabłko got.150                                                                     | Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Potrawka z kurczaka 180 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250                                                                               |                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło 15 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>                                      | Jogurt nat 150 <b>mleko</b> + dżem 25                         |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2286kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 77g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 271,6g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 22g, Sól 6,g      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa)<br>(D05)                                                                                                               | kasza jagl. na ml 300 <b>mleko glut psz</b><br>Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pasta z białka 50 <b>jaja</b> sopocka 30 <b>soja</b> roszponka 10                                                        | Jabłko got. 150                                                                    | Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 napój owoc 250                                                               |                             | Bułka psz.80 <b>glut psz</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>                                     | Jogurt nat 150 <b>mleko</b>                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2176kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 58g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.18,7g, Węglowodany 263g, w tym Cukry proste 67,6g, Błonnik 20,2g, Sól 5,9g     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów<br>(D03/S/P/K)                                                                                                               | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopocka 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszponka 10                                                                | Graham 30 <b>glut psz żyt</b> ogórek kisz 50 <b>gorcz</b> szynka dr 30 <b>soja</b> | Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250 | Jogurt nat 150 <b>mleko</b> | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>                                                       | Graham30 <b>glut psz żyt</b> ser b. 50 <b>mleko</b> szpinak10 |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2208kcal, Białko 110,3g, Tłuszcze 74g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 265,3g, w tym Cukry proste 66g, Błonnik 24,2g, Sól 6,4g    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów<br>(D03)                                                                                                                     | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> jabłko 150 kawa z ml b/c 250 <b>mleko glut jęcz żyt</b> sopocka 30 <b>soja</b> jajko got 1 szt <b>jaja</b> roszponka 10                                                                |                                                                                    | Ziemniaczana 300 <b>mleko glut psz seler</b><br>Pierś z kurczaka duszona w sosie 90/100 <b>mleko glut psz seler</b> ziemniaki got 200 bukiet z jarzyn z olejem 100 surówka z czerw. kapusty z olejem 120 <b>gorcz</b> kompot wieloowoc. b/c 250 |                             | Graham 60 <b>glut psz żyt</b> masło¼ 10 <b>mleko</b> pomidor 80 herbata b/c 250 filet z ind piecz. 60 <b>soja</b>                                          | Jogurt nat 150 <b>mleko</b>                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 1840kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 68,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,6g, Węglowodany 219,1g, w tym Cukry proste 57,3g, Błonnik 18,4g, Sól 7,6g |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| Dieta o zmienionej konsystencji (D09)                                                                                                                                      | Kasza jagl na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 <b>mleko jaja</b>                                                                                                                                                                           | Bulion mięs. 200 <b>seler</b>                                                      | ziemniaczana zmiks z mięsem i żółtkiem 300 <b>glut psz jaja seler</b>                                                                                                                                                                           | galaretka owoc 150          | Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 <b>seler glut psz mleko</b>                                                                                             | Jogurt nat 150 <b>mleko</b>                                   |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 2032kcal, Białko 110,2g, Tłuszcze 110,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.45g, Węglowodany 119,7g, w tym Cukry proste 46,2g, Błonnik 6g, Sól 4,3g    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)                                                                                                                                         | Bułka psz 30 <b>glut psz</b> masło 10 <b>mleko</b> szynka drob 30 <b>soja</b> roszponka 10                                                                                                                                                  |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 186kcal, Białko 7,6g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,1g, Węglowodany 15,4g, w tym Cukry proste 0,7g, Błonnik 4,5g, Sól 0,8g         |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)                                                                                                                | Galaretka owoc 150                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |
| <b>Wart odżyw.</b> Energia 73kcal, Białko 2,6g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 14,3g, w tym Cukry proste 14,3g, Błonnik 0g, Sól 0g                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                            |                                                               |

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.