

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 31.05.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek ze szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Kotlet z indyka smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmiet.120 mleko kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2329kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 68,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32g, Węglowodany 268,2g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 24,6 g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2267kcal, Białko 97,9g, Tłuszcze 73,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,8g, Węglowodany 240,5g, w tym Cukry proste 76,9g, Błonnik 22,8g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz siekany w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 96,8g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,2g, Węglowodany 242,1g, w tym Cukry proste 75,4g, Błonnik 21,1g, Sód 2,7g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata ziel 20 Jabłko got 150		Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2183kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 61,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,4g, Węglowodany 234g, w tym Cukry proste 65,1g, Błonnik 18,7g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao ml b/c 250 mleko glut twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz parówka wiep. 50	Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat.120 mleko kompot owoc b/c 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żył pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 110g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,1g, Węglowodany 237g, w tym Cukry proste 62,7g, Błonnik 26g, Sód 3,1g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka drob.30 soja sałata lodowa 30		Grysikowa 300 glut psz seler Indyk dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat.120 mleko kompot owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1871kcal, Białko 91,4g, Tłuszcze 60,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 200,5g, w tym Cukry proste 59,3g, Błonnik 22g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Grysikowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut jęczm jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw. Energia 2033kcal, Białko 100,9g, Tłuszcze 91,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,5g, Węglowodany 121,4g, w tym Cukry proste 62,8g, Błonnik 15g, Sód 1,3g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko parówka wiep.50 soja o sał.ziel. 20					
Wart odżyw. Energia 280kcal, Białko 9g, Tłuszcze 20,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.9,9g, Węglowodany 19g, w tym Cukry proste 0,9g, Błonnik 0,5g, Sód 0,5g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Kisiel błysk. 150					
Wart odżyw. Energia 89kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 13,2g, Błonnik 0g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 1.06.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z makreli ze szczyp. 50 ryba szynka kons 30 soja rukola 10 papryka kons 50 gorcz pomarańcza 100		grochowa 300 glut psz seler Naleśniki z serem (2 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2384kcal, Białko 109,4g, Tłuszcze 77,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,5g, Węglowodany 315g, w tym Cukry proste 97,2g, Błonnik 30,3g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja pomidor 80 roszonek 10 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja pomidor 80 sałata lodowa 30	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2298kcal, Białko 106,2g, Tłuszcze 53,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 321,1g, w tym Cukry proste 80,2g, Błonnik 23,8g, Sód 3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja roszonek. 10 pomarańcza 100		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Mus owoc- warzywny 100
Wart odżyw.	Energia 2242kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 52,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 319g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 21,4g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszonek 10 jabłko got t 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 filet z indyka pieczony 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2238kcal, Białko 104,8g, Tłuszcze 40,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 327,1g, w tym Cukry proste 91,1g, Błonnik 20,8g, Sód 3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt pasta z tuńczy z koper. 50 ryba szyn kons 30 soja roszonek 10	Grah 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz galant. z ind 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żył szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2227kcal, Białko 117,4g, Tłuszcze 44g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 305,7g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 30,8g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mle glut jęcz żyt pasta z tuńczy z koper. 50 ryba szyn kons 30 soja roszonek10		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Leniwe pierogi (8 szt) 350 jaja mleko glut psz kefir 200 mleko jabłko 150 kompot wielooowocowy 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 filet z indyka pieczony 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2005kcal, Białko 100g, Tłuszcze 39,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,2g, Węglowodany 278,9g, w tym Cukry proste 64,2g, Błonnik 26g, Sód 2,9g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasz jagl. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Jarzynowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir nat 200 mleko	Zupa makaronowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Mus warz- owoc 100
Wart odżyw.	Energia 2023kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 102,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 122,3g, w tym Cukry proste 40,8g, Błonnik 10g, Sód 1,4g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko galantyna z ind 30 soja roszonek 10					
Wart odżyw.	Energia 195kcal, Białko 9,6g, Tłuszcze 10g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,2g, Węglowodany 14,5g, w tym Cukry proste 0,2g, Błonnik 0,3g, Sód 0,5g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw.	Energia 97kcal, Białko 4,1g, Tłuszcze 1,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,1g, Węglowodany 16,5g, w tym Cukry proste 16,5g, Błonnik 0g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 2.06.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznicza na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2298kcal, Białko 101,9g, Tłuszcze 83,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 260g, w tym Cukry proste 61,6g, Błonnik 26,1g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznicza na parze 70 jaja połędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja pomidor 80 roszonek 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2282kcal, Białko 100,3g, Tłuszcze 83,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,9g, Węglowodany 248g, w tym Cukry proste 61,7g, Błonnik 22,5g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 jajecznicza na parze 70 jaja połędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20 kiwi 100		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2277kcal, Białko 99g, Tłuszcze 82,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,6g, Węglowodany 252,1g, w tym Cukry proste 65,8g, Błonnik 20,6g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z białka 50 jaja połędw dr 30 soja mle sałata ziel 20 jabłko got 150		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 marchewka oprósz.100 glut psz kisiel do picia 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2174kcal, Białko 97,2g, Tłuszcze 57,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,9g, Węglowodany 249,8g, w tym Cukry proste 66,5g, Błonnik 20,1g, Sód 2,7g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznicza na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żyt kurcz got 30 soj roszonek 10
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 110,9g, Tłuszcze 72,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24g, Węglowodany 243,5g, w tym Cukry proste 63,8g, Błonnik 32,6g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajecznicza na parze ze szczyp 70 jaja połędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik 300 glut jęcz seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 kompot wieloowocowy b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1967kcal, Białko 92,6g, Tłuszcze 68,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,3g, Węglowodany 213,7g, w tym Cukry proste 59g, Błonnik 28,2g, Sód 2,7g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2013kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 91,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,8g, Węglowodany 124,7g, w tym Cukry proste 51,3g, Błonnik 9,7g, Sód 1,4g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 211kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 20,1g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Ciastka maślane 30 mle glut psz jaja orze					
Wart odżyw.	Energia 144kcal, Białko 2,4g, Tłuszcze 6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.3g, Węglowodany 19,8g, w tym Cukry proste 6,3g, Błonnik 0g, Sód 0,09g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 3.06.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko kielbasa na gor 50 soja musztar. 10 gor rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 truskawki 100		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z buraka i cebuli z olejem 120 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2393kcal, Białko 102g, Tłuszcz 90,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 265,5g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 24,1g, Sód 3,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Owsianka 300 na ml mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parów na gor 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodo 30 truskawki 100		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2377kcal, Białko 103,4g, Tłuszcz 89,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 259,4g, w tym Cukry proste 60,8g, Błonnik 22g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja sałata ziel 20 truskawki 100		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z indyka dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2357kcal, Białko 102,6g, Tłuszcz 88,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 256,5g, w tym Cukry proste 58,3g, Błonnik 20,8g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata 250 serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Ciasto drożdż. 50 mleko glut psz jaja
Wart odżyw. Energia 2247kcal, Białko 104g, Tłuszcz 72g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,7g, Węglowodany 270,4g, w tym Cukry proste 70,6g, Błonnik 20,8g, Sód 3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko parówka na gor 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloow. b/c 250 rukola z olejem 10	surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 gorcz	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja sal.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2243kcal, Białko 108,2g, Tłuszcz 84,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 242,4g, w tym Cukry proste 64,3g, Błonnik 32,5g, Sód 3,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt serek wiejski lekki 150 mleko pasta z wędliny 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa 300 glut psz seler mleko Pierś z kurcz dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósł. 100 glut psz kompot wieloowoc.b/c 250 rukola z olejem 10		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 1927kcal, Białko 95,3g, Tłuszcz 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 209,8g, w tym Cukry proste 60g, Błonnik 25g, Sód 3g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Owsianka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja glut ows	Bulion mięs. 200 seler	Zupa brokułowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc- warzyw. 100	Zupa grysikowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw. Energia 2031kcal, Białko 99,8g, Tłuszcz 91,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34.,2g, Węglowodany 130,3g, w tym Cukry proste 40,6g, Błonnik 13,2g, Sód 1,7g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 178kcal, Białko 7,9g, Tłuszcz 9,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 18,5g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Mus warzywno-owoc. 100 seler					
Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,3g, Tłuszcz 0,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml

SP ZOZ Olawa

JADŁOSPIS na dzień 4.06.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja pasztet dr 40 mleko glut psz jaja soja papryka czerw 50 roszponka 10 mandarynka 100		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki wieprzowe duszone w sosie 80/100 mleko glut psz seler kasza grycz. na sypko 200 surówka z młodej kapusty o olejem 120 woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko szynka biała 30 soja rzodkiewka 30 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2352kcal, Białko 95,3g, Tłuszcze 101g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,4g, Węglowodany 238,1g, w tym Cukry proste 50,9g, Błonnik 23,9g, Sód 3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja pasztet dr 40 mleko glut psz jaja soja pomidor 80 roszonek 10 mandarynka 100		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 ser biały 80 mleko szynka biała 30 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok pomidor . 150
Wart odżyw. Energia 2257kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 81,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 247,5g, w tym Cukry proste 53,9g, Błonnik 27,9g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 soja pasztet dr 40 mleko glut psz jaja soja roszonek 10 mandarynka 100		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z sera 80 mleko szynka biała 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2260kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 76,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,8g, Węglowodany 250,7g, w tym Cukry proste 60,8g, Błonnik 25,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Lane ciasto na ml 300 mle glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 filet z indyka 30 dzem 50 roszonek 10 jabłko got 150		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 ser biały 80 mleko szynka biała 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2171kcal, Białko 94,1g, Tłuszcze 56,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,5g, Węglowodany 273,6g, w tym Cukry proste 84g, Błonnik 24,8g, Sód 2,7g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja pasztet dr 40 mleko glut psz jaja soja roszonek 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz połędwica dr 30 soja mleko	Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm surówka z młodej kapusty o olejem 120 woda z cytr. 250	Sok pomidor .150	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 ser biały 80 mleko szynka biała 30 soja	Graham 30 glut psz żyt parówka sał.ziel 20
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 77,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 252,5g, w tym Cukry proste 63g, Błonnik 34,1g, Sód 3,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt filet z indyka 30 soja pasztet dr 40 mleko glut psz jaja soja roszonek 10		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schabowe duszone w jarzynach 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm 200 glut jęczm surówka z młodej kapusty o olejem 120 woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 ser biały 80 mleko szynka biała 30 soja	Sok pomidor 150
Wart odżyw. Energia 1924kcal, Białko 93g, Tłuszcze 68,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 213,7g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 39,3g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Lane ciasto na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	solferino zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żytni jaja seler	Kisiel błysk. 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw. Energia 2011kcal, Białko 94,3g, Tłuszcze 100,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.37,5g, Węglowodany 127,4g, w tym Cukry proste 44,7g, Błonnik 9,4g, Sód 1,8g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko połędwica dr 30 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 184kcal, Białko 7,8g, Tłuszcze 9,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 14,9g, w tym Cukry proste 1,4g, Błonnik 0,4g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Biszkopki 30 glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 206kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 32,5g, w tym Cukry proste 10,5g, Błonnik 0,6g, Sód 0,1g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z fasoli 50 szynka got 30 soja ogórek kisz 50 gorcz sałata ziel 20 banan 180		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja ryba smażona 100 ryba glut psz jaja ziemniaki got 200 surówka z pora i jabł. z majon 120 kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2368kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 71,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 307,2g, w tym Cukry proste 84,6g, Błonnik 32,2g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 banan 180		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko pomidor 80 sałata lod 30	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2253kcal, Białko 95g, Tłuszcze 74,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,3g, Węglowodany 243g, w tym Cukry proste 82,2g, Błonnik 22,7g, Sód 3g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobnią (P02/1)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 50 soja szynk got 30 soja sał ziel 20 banan 180		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko + dżemik 25
Wart odżyw.	Energia 2285kcal, Białko 95,1g, Tłuszcze 74g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,5g, Węglowodany 252,6g, w tym Cukry proste 85,7g, Błonnik 23,5g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Kasza kuk na ml. 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloow 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 2170kcal, Białko 92,5g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,9g, Węglowodany 236,4g, w tym Cukry proste 62g, Błonnik 19,8g, Sód 2,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tofu 30 soja	Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250	Kefir nat 200 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica dr 40 soja mleko	Graham30 glut psz żyty szynk kon 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw.	Energia 2192kcal, Białko 99,7g, Tłuszcze 65,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21g, Węglowodany 222,2g, w tym Cukry proste 56,4g, Błonnik 27,8g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z wędliny 50 soja szynka got 30 soja sałata ziel 20		Koperkowa z lan. cias.300 glut psz seler jaja Ryba dusz. w sosie 80/100 ryba mleko glut psz seler ziemniaki got 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 kompot wieloowoc. b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica dr 60 soja mleko	Kefir nat 200 mleko
Wart odżyw.	Energia 1900kcal, Białko 86,2g, Tłuszcze 60,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,3g, Węglowodany 207,8g, w tym Cukry proste 53,2g, Błonnik 23,9g, Sód 3g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza kuk. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Koperkowa z lanym cias. zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	manna na ml 200 ml glut psz
Wart odżyw.	Energia 2024kcal, Białko 105,7g, Tłuszcze 104,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 132,6g, w tym Cukry proste 51,3g, Błonnik 7g, Sód 1,4g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 211kcal, Białko 11g, Tłuszcze 10,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 20,1g, w tym Cukry proste 2g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Kisiel owoc. 150					
Wart odżyw.	Energia 95kcal, Białko 0g, Tłuszcze 0g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0g, Węglowodany 24g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyt parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja papryka czerw 50 szpinak 10 truskawki 100		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler Makaron z sosem a'la spaghetti duszony 350 glut psz gorcz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyty 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kiełbasa szynkowa 60 soja gorcz ogórek ziel 50 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw.	Energia 2283kcal, Białko 85,4g, Tłuszcze 86,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 250,1g, w tym Cukry proste 41,8g, Błonnik 22,7g, Sód 3,1g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyty parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja rozspanka 10 pomidor 80 truskawki 100		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel z olejem 20	Sok warzyw. 150
Wart odżyw.	Energia 2262kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 78,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,9g, Węglowodany 227,3g, w tym Cukry proste 45,7g, Błonnik 22g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kawa z ml 2 b/c 50 mleko glut jęcz glut żyty parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja rozspanka 10 truskawki 100		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw.	Energia 2243kcal, Białko 90,5g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,2g, Węglowodany 240,7g, w tym Cukry proste 52,3g, Błonnik 21,6g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz glut żyty kurczak got 30 soja pasta z białka 50 jaja rozspanka 10 jabłko got 150		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron got. 200 glut psz woda z cytr. 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Kisiel błysk 150
Wart odżyw.	Energia 2171kcal, Białko 92,3g, Tłuszcze 44g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,2g, Węglowodany 249,5g, w tym Cukry proste 65,4g, Błonnik 29,7g, Sód 2,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyty masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty parówka drob 50 soja glut psz pasta z jaj 50 jaja rozspanka 10	Graham 30 glut psz żyty ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250	Sok warzyw.150	Graham 60 glut psz żyty masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graham30 glut psz żyty kurcz got 30 soj sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2195kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 70,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.21,6g, Węglowodany 260,8g, w tym Cukry proste 84,8g, Błonnik 28g, Sód 3,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyty masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyty kurczak got 30 soja pasta z jaj 50 jaja rozspanka 10		kalafiorowa 300 mleko glut psz seler sos mięsno-jarzynowy 180 mleko glut psz seler makaron razowy got. 200 glut psz sałatka szwedzka z olejem 120 gorcz woda z cytr. 250		Graham 60 glut psz żyty masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Sok warzyw. 150
Wart odżyw.	Energia 1983kcal, Białko 90,7g, Tłuszcze 67g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 225,1g, w tym Cukry proste 80g, Błonnik 26,2g, Sód 2,9g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Ryż na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	kalafiorowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyty jaja seler	biszkopty 30 glut psz jaja mleko 200 ml	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok pomid 150
Wart odżyw.	Energia 2042kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 93,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.34,4g, Węglowodany 135,9g, w tym Cukry proste 42g, Błonnik 9,3g, Sód 1,8g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 188kcal, Białko 7,5g, Tłuszcze 10,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.6,5g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 0,4g, Sód 0,4g					
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Delicje 40 mle glut psz jaja orze					
Wart odżyw.	Energia 109kcal, Białko 1,1g, Tłuszcze 2,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1g, Węglowodany 21g, w tym Cukry proste 15g, Błonnik 0,5g, Sód 0,06g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek ze szcz. 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka piecz konwekcyjnie 150 seler ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyto 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2294kcal, Białko 100,2g, Tłuszcze 78,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 254,6g, w tym Cukry proste 83,4g, Błonnik 22,8g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 pomarańcza 100		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 kurczak got 60 soja pomidor 80 sałata lod 30	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2295kcal, Białko 100g, Tłuszcze 84,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 21,7g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	pomarańcza 100	Krupnik jaglany 300 seler Potrawka z kurczaka dusz. w sosie 180 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 275kcal, Białko 100g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,3g, Węglowodany 246,5g, w tym Cukry proste 78g, Błonnik 21,5g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 kurczak got 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2173kcal, Białko 100g, Tłuszcze 72,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 244,7g, w tym Cukry proste 76,6g, Błonnik 19,2g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz tuńczyk 30 ryba	Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 glut psz rosłonka z olejem 10 napój owoc 250	Jogurt nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 kurczak got 60 soja	Graham30 glut psz żyto jajko 50 jaja sał. lod 30
Wart odżyw. Energia 2256kcal, Białko 115,4g, Tłuszcze 81,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28g, Węglowodany 248,6g, w tym Cukry proste 66g, Błonnik 28,6g, Sód 3,2g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka kons 30 soja rzodkiewka 30		Krupnik jaglany 300 seler Udko z kurczaka duszone w sosie 150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki oprósz. 100 rosłonka z olejem 10 glut psz napój owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 kurczak got 60 soja	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1990kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 74,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,7g, Węglowodany 212,8g, w tym Cukry proste 62,8g, Błonnik 24,8g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko glut psz jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jaglany 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Mus owoc – warz 100	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2019kcal, Białko 101,4g, Tłuszcze 107,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,8g, Węglowodany 110,8g, w tym Cukry proste 42,4g, Błonnik 9g, Sód 1,3g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko pasta z tuńczyka 30 ryba sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 187kcal, Białko 9,7g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,7g, Węglowodany 18,5g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Mus warzywno –owocowy 100 seler					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze0,2 g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.0,1g, Węglowodany 11g, w tym Cukry proste 9,5g, Błonnik 1,5g, Sód 0g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 śledź maryn z ceb. 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko ogórek ziel 50 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Gołąbki duszone z mięsem i sosem pomidorowym 350/100 (2 szt) mleko glut psz seler kompot wieloowoc. 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2415kcal, Białko 96,6g, Tłuszcze 94,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,1g, Węglowodany 278,1g, w tym Cukry proste 79g, Błonnik 33,6g, Sód 3,3g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko pomidor 80 roszponka 10 jabłko 150		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 sopocka 60 soja marchew tarta z olejem 30 sałata ziel. 20	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 98,8g, Tłuszcze 94,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 244,5g, w tym Cukry proste 75,8g, Błonnik 26,5g, Sód 3,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 paróweczka dr 50 soja glut psz polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony siekany w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw. Energia 2290kcal, Białko 92,7g, Tłuszcze 96g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,7g, Węglowodany 243,7g, w tym Cukry proste 82,3g, Błonnik 23g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (niskotłuszczowa) (D05)	Makaron na ml 300 mleko glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2176kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 78g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.24,8g, Węglowodany 238,5g, w tym Cukry proste 75,7g, Błonnik 22,3g, Sód 2,9g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz serek wiej. 150 mleko	Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250	Kefir 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graham30 glut psz żył parów dr 30 soja glut psz
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 117,7g, Tłuszcze 88,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,9g, Węglowodany 228g, w tym Cukry proste 59,5g, Błonnik 26,6g, Sód 3,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt pasta z tuńczyka 50 ryba polędwica dr 30 soja mleko roszponka 10		Szpinakowa 300 mleko glut psz seler Schab duszony w sosie pomid 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 bukiet jarzyn z olejem 100 kompot wieloowoc. 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Kefir nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1920kcal, Białko 92g, Tłuszcze 76,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,4g, Węglowodany 211,3g, w tym Cukry proste 54,8g, Błonnik 23,1g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Szpinakowa 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Kefir 150 mleko	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2022kcal, Białko 10-5,1g, Tłuszcze 100,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.40,2g, Węglowodany 121g, w tym Cukry proste 52,5g, Błonnik 11g, Sód 1,5g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko serek wiejski 150 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw. Wart odżyw. Energia 272kcal, Białko 19g, Tłuszcze 13g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.8,6g, Węglowodany 22,1g, w tym Cukry proste 3,4g, Błonnik 0,5g, Sód 0,4g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Biszkopty 30 mleko glut psz jaja orzechy mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 206kcal, Białko 9g, Tłuszcze 5,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,2g, Węglowodany 32,5g, w tym Cukry proste 10,5g, Błonnik 0,6g, Sód 0,1g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

SP ZOZ w Oławie

JADŁOSPIS na dzień 9.06.2026r.

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser żółty 30 mleko pomidor 80 sałata lodowa 30 kiwi 100		Pieczarkowa z łazankami 300 mleko glut psz seler Kotlet pożarski z ind. smaż. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 sur. z czerw. kapusty 120 gorcz woda z cytr.250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szpinak 10 papryka czerw 50 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2303kcal, Białko 101,7g, Tłuszcze 77,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,1g, Węglowodany 252,3g, w tym Cukry proste 61g, Błonnik 29,8g, Sód 2,9g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęc Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko pomidor 80 sałata lod. 30 kiwi 100		Makaronowa 300 glut psz seler Pulpet z ind. duszony w sosie 100/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz woda z cytr.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 soja pomidor 80 roszponka 10 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2269kcal, Białko 105,3g, Tłuszcze74 g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 242,9g, w tym Cukry proste 62,4g, Błonnik 24,4g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobnioma (P02/1)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Kiwi 100	Makaronowa 300 glut psz seler Pulpet z ind. duszony w sosie 100/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz woda z cytr.250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z jajka got 1 szt jaja sopocka 30 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2288kcal, Białko 101,3g, Tłuszcze 77,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.29,3g, Węglowodany 254,7g, w tym Cukry proste 68,5g, Błonnik 23,4g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (nisko-tłuszczowa) (D05)	Kasza jęczm na ml 300 mleko glut jęcz Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko roszponka 10	Jabłko got 150	Makaronowa 300 glut psz seler Pulpet z ind. duszony w sosie 100/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz woda z cytr.250		Bułka psz.80 glut psz masło ³ / ₄ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 pasta z białka jaja got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2188kcal, Białko 101,6g, Tłuszcze 60g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,3g, Węglowodany 261,5g, w tym Cukry proste 76,2g, Błonnik 22,9g, Sód 2,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P/K)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz filet z ind 30 soja	Makaronowa 300 glut psz seler Pulpet z ind. duszony w sosie 100/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz sur. z czerw. kapusty 120 gorcz woda z cytr.250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Graham30 glut psz żył sopoc 30 soja szpinak10
Wart odżyw.	Energia 2285kcal, Białko 115,2g, Tłuszcze 73,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22g, Węglowodany 254,7g, w tym Cukry proste 73,8g, Błonnik 34g, Sód 3,4g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt szynka got 30 soja ser biały krojony 80 mleko rzodkiewka 30		Makaronowa 300 glut psz seler Pulpet z ind. duszony w sosie 100/100 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka opr 100 glut psz sur. z czerw. kapusty 120 gorcz woda z cytr.250		Graham 60 glut psz żyt masło ³ / ₄ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 jajko got 1 szt jaja galantyna dr 50 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2081kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 68,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 223,4g, w tym Cukry proste 70,9g, Błonnik 29,7g, Sód 3,1g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Kasza jęczm na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut jęczm mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	makaronowa zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2042kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 93,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 122,7g, w tym Cukry proste 61,9g, Błonnik 14,2g, Sód 1,9g					
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko filet z ind. 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw.	Energia 183kcal, Białko 8,6g, Tłuszcze 9,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,9g, Węglowodany 14,1g, w tym Cukry proste 0,4g, Błonnik 0,3g, Sód 0,2g					
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Budyń ml. 150 mleko glut psz					
Wart odżyw.	Energia 147kcal, Białko 5,5g, Tłuszcze 3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.1,4g, Węglowodany 23,1g, w tym Cukry proste 21,1g, Błonnik 0g, Sód 0g					

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.