

SP ZOZ Olawa		JADŁOSPIS na dzień 20.06.2026r.				
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt mandarynka 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Gulasz z żołądków drob. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z soczewicą i olejem 100 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2259kcal, Białko 99,6g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,4g, Węglowodany 220,5g, w tym Cukry proste 47,5g, Błonnik 24,9g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszponka 10 mandarynka 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2248kcal, Białko 109,6g, Tłuszcze 82,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 214,8g, w tym Cukry proste 45,6g, Błonnik 23,5g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	mandarynka 100	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw. Energia 2244kcal, Białko 107,8g, Tłuszcze 80,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 227,8g, w tym Cukry proste 60g, Błonnik 21,4g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10	Jabłko got 150	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2170kcal, Białko 108,8g, Tłuszcze 62,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.15,7g, Węglowodany 223g, w tym Cukry proste 57,4g, Błonnik 20,9g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z soczewicą i olejem 100 woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw. Energia 2218kcal, Białko 121,3g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 228,5g, w tym Cukry proste 55,7g, Błonnik 27,4g, 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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sałatka z sał. lodowej z soczewicą i olejem 100 woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 105,5g, Tłuszcze 66,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,3g, Węglowodany 206,7g, w tym Cukry proste 51,6g, Błonnik 23,5g, Sód 2,1g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2040kcal, Białko 126,9g, Tłuszcze 103,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 138,5g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik 8,4g, Sód 1,7g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 ser biały 50 mleko roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 212kcal, Białko 10,9g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 2,4g, Błonnik 0,4g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Chałka 50 mleko glut psz jaja mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 235kcal, Białko 9,7g, Tłuszcze 5,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,1g, Węglowodany 37,4g, w tym Cukry proste 12,2g, Błonnik 1g, Sód 0,1g						

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 szczyp. 80 mleko szynka drob.30 soja rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Kotlet schabowy smażony 110 mleko glut psz jaja ziemniaki got 200 mizeria ze śmietaną 120 mleko kompot owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 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 2290kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 79,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.36,3g, Węglowodany 266g, w tym Cukry proste 75,5g, Błonnik 23,8g, 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 drob.30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Grysikowa 300 glut psz seler Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2233kcal, Białko 94g, Tłuszcze 83,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,6g, Węglowodany 237,5g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 21,8g, 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 Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 60 soja	Jogurt owoc 150 mleko
Wart odżyw. Energia 2216kcal, Białko 94g, Tłuszcze 83g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,2g, Węglowodany 233,5g, w tym Cukry proste 73g, Błonnik 20g, Sód 2,8g						
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 Schab 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 2177kcal, Białko 96,5g, Tłuszcze 70,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26g, Węglowodany 223,6g, w tym Cukry proste 63g, Błonnik 17,4g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	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 Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyty pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2263kcal, Białko 107,1g, Tłuszcze 90,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 230,5g, w tym Cukry proste 61,3g, Błonnik 26,3g, Sód 3,2g						
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 Schab dusz w sosie 90/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 cukinia dusz. 100 mizeria z jogurtem nat 120 mleko kompot owoc 250		Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1906kcal, Białko 91,5g, Tłuszcze 69,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 207g, w tym Cukry proste 58,4g, Błonnik 23,3g, 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 psz jaja seler	Kisiel błysk.150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Jogurt nat. 150 mle
Wart odżyw. Energia 2023kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 103,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.43,4g, Węglowodany 122,7g, w tym Cukry proste 60,2g, Błonnik 11,6g, Sód 1,3g						
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko parówka wieprz. 50 soja sałata lod 30					
Wart odżyw. Energia 280kcal, Białko 9g, Tłuszcze 20g, 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.

JADŁOSPIS na dzień 22.06.2026r.

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.

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 pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 szpinak 10 arbuz 150		Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata 250 sopocka 60 soja papryka czerw 50 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2278kcal, Białko 97,7g, Tłuszcze 82g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 260,9g, w tym Cukry proste 67,9g, Błonnik 22,6g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja polędwica drob 30 soja mle pomidor 80 sałata ziel 20 arbuz 150		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 rozspanka 10	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2233kcal, Białko 97,5g, Tłuszcze 80,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 250,8g, w tym Cukry proste 69,4g, Błonnik 19,6g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Zacierka na ml 300 mleko glut psz jaja Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z jaj 50 jaja polędw. drob 30 soja mle sałata ziel 20	arbuz 150	Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko + dżem 25
Wart odżyw.	Energia 2272kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 80,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30g, Węglowodany 260,9g, w tym Cukry proste 72,5g, Błonnik 19,1g, Sód 2,7g					
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 polędw dr 30 soja mle sałata ziel20	Jabłko got 150	Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2175kcal, Białko 96,9g, Tłuszcze 58,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,8g, Węglowodany 265,2g, w tym Cukry proste 74,1g, Błonnik 19,6g, Sód 2,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz ser biały 50 mleko	Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250	Jogurt natur. 150 mleko	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 sopocka 60 soja	Graha 30 glut psz żył kurcz got 30 soj rozspan10
Wart odżyw.	Energia 2203kcal, Białko 109,9g, Tłuszcze 70,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,3g, Węglowodany 249,7g, w tym Cukry proste 63,2g, Błonnik 29g, Sód 3,2g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył pasta z jaj ze szczy. 50 jaja polędwica drob 30 soja mle sałata ziel 20		Krupnik jaglany 300 seler Rolada z indyka pieczona konwek. 110 glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 napój owoc 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 sopocka 60 soja	Jogurt natur. 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 1913kcal, Białko 89,2g, Tłuszcze 66,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,4g, Węglowodany 213,5g, w tym Cukry proste 46,4g, Błonnik 21,6g, Sód 2,8g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Zacierka na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Krupnik jaglany 300 zmiks z mięsem i żółtkiem 300 jaja seler	kisiel owoc 150	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz mle	Jogurt nat 150 mle
Wart odżyw.	Energia 2028kcal, Białko 98,9g, Tłuszcze 93,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.35,3g, Węglowodany 125g, w tym Cukry proste 50,8g, Błonnik 8,2g, Sód 1,4g					
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Energia 182kcal, Białko 8,5g, Tłuszcze 9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.5,8g, Węglowodany 18,9g, w tym Cukry proste 0,8g, Błonnik 0,5g, Sód 0,3g					
Dodatek dla dzieci, ZOL_u, Hospicjum, położnic i ciężar.(P)	Ciastka maśl 30 mleko glut psz jaja orze soczek z rurką 1 szt					
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 0g					

SP ZOZ Oława

JADŁOSPIS na dzień 24.06.2026r.

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 parówka wp. 50 soja keczup 10 rzodkiewka 30 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 ćwikła z chrzanem 120 SO2 kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żył jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja ogórek ziel.50 rukola 10	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2289kcal, Białko 99,2g, Tłuszcze 76,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,3g, Węglowodany 273,9g, w tym Cukry proste 79,5g, Błonnik 26,6g, Sód 2,8g					
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 parówka wp. 50 soja keczup 10 pomidor 80 sałata lodowa 30 jabłko 150		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 soja szynka drob. 60 soja pomidor 80 sałata ziel 20	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2321kcal, Białko 99,3g, Tłuszcze 82,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 266,9g, w tym Cukry proste 80,4g, Błonnik 24,3g, Sód 2,8g					
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniiona (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 wp. 50 soja sałata ziel 20	jabłko got.150	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2291kcal, Białko 98,3g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.32,2g, Węglowodany 262,1g, w tym Cukry proste 76,3g, Błonnik 22,1g, Sód 2,7g					
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Owsianka na ml 300 mleko glut ows Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata ziel 20	Jabłko got 150	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¼ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka drob. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw.	Energia 2177kcal, Białko 97,4g, Tłuszcze 59,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.20,5g, Węglowodany 267g, w tym Cukry proste 78,2g, Błonnik 21g, Sód 2,8g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski lekki 150 mleko parówka wp. 50 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żył ogórek kisz 50 gorcz szynka got 30 soja	Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz rukola z olejem 10 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka drob. 60 soja	Graham3 0 glut psz żył sopoc 30 soja sał.ziel 20
Wart odżyw.	Energia 2210kcal, Białko 109,9g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,2g, Węglowodany 245,1g, w tym Cukry proste 64g, Błonnik 29,3g, Sód 3,3g					
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żył serek wiejski lekki 150 mleko szynka kons 30 soja sałata lodowa 30		Brokułowa z ziemn.300 mleko glut psz seler Pierś z kurczaka dusz. w sosie koper.150/100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 buraczki opr. 100 glut psz rukola z olejem kompot wieloowocowy 250		Graham 60 glut psz żył masło¼ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka drob. 60 soja	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw.	Energia 1945kcal, Białko 93,7g, Tłuszcze 71,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,5g, Węglowodany 208,9g, w tym Cukry proste 60,1g, Błonnik 26g, Sód 2,8g					
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 2022kcal, Białko 97,3g, Tłuszcze 90,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33g, Węglowodany 109,5g, w tym Cukry proste 38,5g, Błonnik 12,5g, Sód 1,7g					
Dodatek dla ciężar. i położnic.(S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko szynka got 30 soja sałata ziel 20					
Wart odżyw.	Wart odżyw. Energia 178kcal, Białko 7,9g, Tłuszcze 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 warzyw-owoc.100					
Wart odżyw.	Wart odżyw. Energia 72kcal, Białko 0,3g, Tłuszcze 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

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	makaron na ml 300 mle glut psz Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 truskawki 100		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm. pęczak na sypko 200 glut jęczm sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyt 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko herbata b/c 250 kielbasa krakow. 30 soja ser biały kraj 50 mle papryka kons 50 gorcz sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2300kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 81,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,5g, Węglowodany 270,5g, w tym Cukry proste 82,4g, Błonnik 35,7g, Sód 3,1g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	makaron na ml 300 mle glut psz bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja pomidor 80 sałata ziel 20 truskawki 100		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle pomidor 80 sałata lod. 30	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2257kcal, Białko 109,5g, Tłuszcze 79,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 75,8g, Błonnik 29,9g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	makaron na ml 300 mle glut psz Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20 truskawki 100		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. siekanie duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2235kcal, Białko 107,7g, Tłuszcze 79,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 245.7g, w tym Cukry proste 72,9g, Błonnik 26,9g, Sód 2,8g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	makaron na ml 300 mle glut psz Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pasta z tuńczyka 50 ryba kurczak got 30 soja sałata ziel 20 Jabłko got 150		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz herbata owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Jabłko piecz 150
Wart odżyw. Energia 2180kcal, Białko 106,5g, Tłuszcze 66,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.23,4g, Węglowodany 260,4g, w tym Cukry proste 84g, Błonnik 24,2g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	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 kurczak got 30 soja sałata ziel	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz jajko 1 szt jaja	Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc b/c 250	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Graham30 glut psz żyt parów 50 soja glut psz sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2276kcal, Białko 113,8g, Tłuszcze 93,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.26,1g, Węglowodany 257,2g, w tym Cukry proste 64,3g, Błonnik 38,3g, Sód 3,4g						
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 kurczak got 30 soja sałata ziel 20		Solferino 300 mleko glut psz seler Bitki schab. duszone w sosie 90/100 mleko glut psz seler kasza jęczm na sypko 200 glut jęczm cukinia dusz 100 glut psz sałatka z ogórka kisz z olejem 120 gorcz herbata owoc b/c 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 30 soja ser biały kraj 50 mle	Sur. z marchwi i jabłka z olejem 130
Wart odżyw. Energia 2000kcal, Białko 99g, Tłuszcze 81,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,7g, Węglowodany 212,7g, w tym Cukry proste 61,1g, Błonnik 35,8g, Sód 2,8g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut mle jaja	Bulion mięs. 200 seler	Zupa solferino zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler	Sok warzyw 150 seler	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mle
Wart odżyw. Energia 2027kcal, Białko 102,7g, Tłuszcze 103,2g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.39g, Węglowodany 121,6g, w tym Cukry proste 55,5g, Błonnik 16,8g, Sód 1,6g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko jajko got. jaja sał.ziel 20					
Wart odżyw. Energia 226kcal, Białko 8,7g, Tłuszcze 14,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7,3g, Węglowodany 19g, w tym Cukry proste 0,6g, Błonnik 0,5g, Sód 0,1g						

Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Jogurt owoc.150 mleko
Wart odżyw. Energia 123kcal, Białko 4,2g, Tłuszcze 3,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,4g, Węglowodany 18g, w tym Cukry proste 18g, Błonnik 0g, Sód 0g	
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.	

SP ZOZ Oława		JADŁOSPIS na dzień 26,06.2026r.				
DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Chleb zw.60 graham 30 glut psz żyt masło 15 mleko herbata b/c 250 pasta z ciecierzycy 50 filet z ind 30 soja papryka czerw 50 sałata lodowa 30 banan 180		Pieczarkowa z łazankami. 300 glut psz seler mleko Kotlet z ryby smaż 120 ryba glut psz jaja ziemniaki got. 200 surówka z młodej kapusty 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 kons. 60 soja sałata ziel.20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2479kcal, Białko 91,2g, Tłuszcze 85,8g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 316,5g, w tym Cukry proste 98g, Błonnik 35,1g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja indyk got 30 soja pomidor 80 sałata lodowa 30 banan 180		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja sałata ziel 20 marchew tarta z olejem 30	Sok warzywny 150 seler
Wart odżyw. Energia 2291kcal, Białko 91,1g, Tłuszcze 76,7g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,6g, Węglowodany 285g, w tym Cukry proste 98g, Błonnik 28,7g, Sód 3,1g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobiona (P02/1)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 parówka wieprz 50 soja indyk got 30 soja sałata ziel 20 nanan 180		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2296kcal, Białko 88,6g, Tłuszcze 73g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.28,3g, Węglowodany 298,4g, w tym Cukry proste 105,4g, Błonnik 24,9g, Sód 2,9g						
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Płatki kukur. na ml 300 mleko Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 indyk got 30 soja sałata ziel 20 jabłko got 150		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 roszponka z olejem 10 kompot wieloowocowy 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 szynka kons. 60 soja	Kisiel błysk. 150
Wart odżyw. Energia 2174kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 50,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,8g, Węglowodany 278,4g, w tym Cukry proste 89,2g, Błonnik 22,1g, Sód 2,8g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt parówka wieprz 50 soja indyk got 30 soja sałata lodowa 30	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz sopocka 30 soja	Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka kons. 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szynk dr 30 soja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2211kcal, Białko 99g, Tłuszcze 70,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,2g, Węglowodany 260,7g, w tym Cukry proste 78,9g, Błonnik 38,8g, Sód 3,4g						
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 indyk got 30 soja sałata lodowa 30		Makaronowa 300 mleko glut psz seler Pulpet z ryby dusz. w jarzynach 100/100 ryba glut psz seler mleko ziemniaki got. 200 surówka z młodej kapusty z olejem 120 kompot wieloowocowy b/c250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka kons. 60 soja	Sok warzywny 150 seler

Wart odżyw.	Energia 1923kcal, Białko 85,6g, Tłuszcze 64,3g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,4g, Węglowodany 220,9g, w tym Cukry proste 75,6g, Błonnik 34,2g, Sód 3,1g					
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	Płatki kukur. na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Makaronowa 300 zmiks.z mięsem i żółtkiem 300 glut psz jaja seler mleko	budyń ml 150 mleko glut psz	Zupa jarzynowa zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Sok warz 150 seler
Wart odżyw.	Energia 2023kcal, Białko 108,7g, Tłuszcze 102,1g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,9g, Węglowodany 121,8g, w tym Cukry proste 65,8g, Błonnik 14,7g, Sód 1,8g					
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko sopocka 30 soja sał.lod 30					
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)	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 0,02g					

SP ZOZ Oława

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	PODW.	KOLACJA	II KOL
PODSTAWOWA (D01) (C01) (P01)	Chleb zw.60 graham 40 glut psz żyt masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja pomidor 80 rukola 10 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Fasolka dusz. po bretońsku z wędliną 250 soja ziemniaki got. 200 sałatka z sałaty lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żył 30 glut psz żyt jęcz soja masło 15 mleko , herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2472kcal, Białko 112,3g, Tłuszcze 94,2g, w tym Nasycone		kw. Tłuszcz.33,8g, Węglowodany 247,4g, w tym		Cukry proste 49,2g, Błonnik 33g, Sód 3,1g	
ŁATWOSTRAWNA (D02) (C02) (P02)	Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt pomidor 80 roszponka 10 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał. z sał. lodowej z olejem 100 woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja pasta warzyw. 50 seler sałata lod.30	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2280kcal, Białko 109,2g, Tłuszcze 86,7g, w tym Nasycone		kw. Tłuszcz.25,8g, Węglowodany 220,8g, w tym		Cukry proste 47,8g, Błonnik 26,8g, Sód 2,9g	
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobnioma (P02/1)	Bułka 80 glut psz masło 15 mleko pasta z jajka got 1 szt jaja szynka got 30 soja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10 kiwi 100		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz. mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr wanil.150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2265kcal, Białko 103,1g, Tłuszcze 82,1g, w tym Nasycone		kw. Tłuszcz.25,6g, Węglowodany 223,7g, w tym		Cukry proste 54,6g, Błonnik 21,9g, Sód 2,9g	
ŁATWOSTRAWNA z ogranicz. tłuszczu (D05)	Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko pasta z białka got 1 szt jaja szynka got 30 jaja kawa z ml b/c 250 mleko glut jęczm glut żyt roszponka 10 jabłko got 150		jarzynowa 300 mleko glut psz seler Potrawka drob.dusz.180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 marchewka oprósz. z olejem 100 glut psz woda z cytryną 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 10 mleko herbata b/c 250 pomidor b/sk 100 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw.	Energia 2171kcal, Białko 110,8g, Tłuszcze 63,9g, w tym Nasycone		kw. Tłuszcz.16g, Węglowodany 229,8g, w tym		Cukry proste 57,4g, Błonnik 20,2g, Sód 2,7g	
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03/S/P)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kawa z ml b/c 250 mleko glut jęcz żyt jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10	Graham 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz ser żółty 30 mleko	żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250	Skyr nat 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 polędwica z ind.60 soja	Graha 30 glut psz żył szyn kons 30 soja sał.lo
Wart odżyw.	Energia 2209kcal, Białko 121,7g, Tłuszcze 76,6g, w tym Nasycone		kw. Tłuszcz.22,1g, Węglowodany 229,3g, w tym		Cukry proste 55,4g, Błonnik 29,5g, 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 jajko got 1 szt jaja szynka got 30 soja roszponka 10		żurek 300 mleko glut psz glut żyt seler Potrawka drob.dusz 180 mleko glut psz seler ziemniaki got. 200 sał.z sał. lodowej z olejem woda z cytryną 250		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 polędwica z ind.60 soja	Skyr nat 150 mleko
Wart odżyw. Energia 1933kcal, Białko 106,9g, Tłuszcze 67,4g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.16,7g, Węglowodany 208,5g, w tym Cukry proste 52,6g, Błonnik 24,4g, Sód 2,7g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	manna na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	żurek zmiks z mięsem i żółtkiem 300 glut psz glut żyt jaja seler	Skyr nat 150 mleko	Zupa ziemniaczana zmiks. z mięsem 300 seler glut psz	Ryż na ml 200 mlek
Wart odżyw. Energia 2040kcal, Białko 126,9g, Tłuszcze 103,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.33,7g, Węglowodany 138,5g, w tym Cukry proste 42,6g, Błonnik 8,4g, Sód 1,7g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko ser biały 50 mleko sał.lod 30					
Wart odżyw. Energia 212kcal, Białko 10,9g, Tłuszcze 10,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.7g, Węglowodany 15,7g, w tym Cukry proste 2,4g, Błonnik 0,4g, Sód 0,1g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Ciasto drożdżowe 50 mleko glut psz jaja orze mleko 200 mleko					
Wart odżyw. Energia 294kcal, Białko 10,1g, Tłuszcze 11g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.2,7g, Węglowodany 38,4g, w tym Cukry proste 16,9g, Błonnik 0,2g, Sód 0,2g						
Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.						

SP ZOZ Oława JADŁOSPIS na dzień 28.06.2026r.						
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 Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos pieczar.100 mleko glut psz ziemniaki got 200 sur. z czerwonej kapus. 120 gorcz 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 2297kcal, Białko 97,6g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31,2g, Węglowodany 247,8g, w tym Cukry proste 76g, Błonnik 22g, Sód 3,1g						
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 Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz 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 2278kcal, Białko 97g, Tłuszcze 82,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.31g, Węglowodany 232,5g, w tym Cukry proste 75,3g, Błonnik 19,3g, Sód 2,9g						
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 Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz 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 masło¾ 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 Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz kompot owoc 250		Bułka psz.80 glut psz masło¾ 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 masło¾ 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 Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200 marchewka opr. 100 glut psz sur. z czerw. kapus. 120 gorcz kompot owoc 250	Jogurt nat. 150 mleko	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 szynka got 60 soja	Graha 30 glut psz żyt pasta z jaj 50 jaja sał. ziel 20
Wart odżyw. Energia 2280kcal, Białko 111,7g, Tłuszcze 99g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,1g, Węglowodany 233,8g, w tym Cukry proste 63,1g, Błonnik 26,4g, Sód 3,3g						
Z ogranicz. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko jabłko 150 kakao na ml b/c 250 mleko twarożek 80 mleko szynka		Grysikowa 300 glut psz seler Pierś z ind. piecz konwek. 90 sos koper.100 mleko glut psz seler ziemniaki got 200		Graham 60 glut psz żyt masło¾ 10 mleko pomidor 80 herbata b/c 250 szynka got 60 soja	Jogurt nat. 150 mleko

	drob.30 soja sałata lodowa 30		marchewka opr. 100 glut psz sur. z czerw. kapus. 120 gorcz kompot owoc 250			
Wart odżyw. Energia kcal, Białko g, Tłuszcze g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.g, Węglowodany g, w tym Cukry proste g, Błonnik g, Sód g						
Dieta o zmienionej konsystencji (D09)	makaron na ml. zmiks z żółtkiem i masłem 300 glut psz mleko jaja	Bulion mięs. 200 seler	Grysiowa 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 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 Oława		JADŁOSPIS na dzień 29.06.2026r.				
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 arbuz 150		grochowa 300 glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i wędliny z serem 350 jaja mleko soja kefir 200 mleko sałatka szwedzka 50 gorcz kompot wieloowocowy 250		Chleb zw. 60 chleb słon/żyłt 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 2390kcal, Białko 106,3g, Tłuszcze 67,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.30,4g, Węglowodany 355,9g, w tym Cukry proste 100,9g, Błonnik 30,6g, Sól 7,2g						
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 roszponka 10 arbuz 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 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 2286kcal, Białko 97,8g, Tłuszcze 51g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 27,4g, Węglowodany 342,4g, w tym Cukry proste 112,5g, Błonnik 27,3g, Sól 7g						
ŁATWOSTRAWNA częściowo rozdrobniona (P02/1)	Kasza jagl. na ml 300 mleko Bułka 80 glut psz masło 15 mleko herbata b/c 250 szynka kons 60 soja roszpon. 10 arbuz 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 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 2267kcal, Białko 97g, Tłuszcze 50,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.27,2g, Węglowodany 340,5g, w tym Cukry proste 110g, Błonnik 24,9g, Sól 7,1g						
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 roszponka 10 jabłko got t 150		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 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 2230kcal, Białko 96,1g, Tłuszcze 37,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz. 19,6g, Węglowodany 352,4g, w tym Cukry proste 117,1g, Błonnik 23,9g, Sól 7,1g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10	Grah 30 glut psz żyt ogórek kisz 50 gorcz galant. z ind 30 soja	Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 250	Sok warzywny 150 seler	Graham 60 glut psz żyt masło¼ 10 herbata b/c 250 pomidor 80 filet z indyka pieczony 60 soja	Graha 30 glut psz żyt szyn got 30 soj sał.lod 30
Wart odżyw. Energia 2199kcal, Białko 108,3g, Tłuszcze 43,5g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.22,3g, Węglowodany 285,3g, w tym Cukry proste 71,9g, Błonnik 37g, Sól 7,7g						
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 pasta z tuńczyka z koper. 50 ryba szynka kons 30 soja roszponka 10		Jarzynowa 300 mleko glut psz seler Zapiekanka z ziemniaków jaj i szynki 350 jaja soja kefir 200 mleko sałata zielona z olejem 30 kompot wieloowocowy 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 1848kcal, Białko 91g, Tłuszcze 36,9g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.19,5g, Węglowodany 250,6g, w tym Cukry proste 66,2g, Błonnik 29,3g, Sól 7g						
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 2100kcal, Białko 104,8g, Tłuszcze 133,6g, w tym Nasycone kw. Tłuszcz.56,5g, Węglowodany 122,9g, w tym Cukry proste 35,8g, Błonnik 11,2g, Sól 3,6g						
Dodatek dla ciężar., położnic (S)	Bułka psz 30 glut psz masło 10 mleko galantyna z ind 30 soja roszponka 10					
Wart odżyw. Energia 2495kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,1g, Węglowodany 328,5g, Cukry proste 76g, Błonnik 25g, Sól 7g						
Dodatek dla dzieci, ZOL-u, Hospicjum, położnic i ciężar. (P)	Deser z jogurtu naturalnego i galaretki 150 mleko					
Wart odżyw. Energia 2495kcal, Białko 105,8g, Tłuszcze 88,4g, w tym Nasycone kw.Tłuszcz.38,1g, Węglowodany 328,5g, Cukry proste 76g, Błonnik 25g, Sól 7g						

Wielkości porcji wyrażone są w g lub ml.