

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

11.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA			
	NIEDZIELA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza jaglana na mleku + miód + masło	7	500ml	
	szynka z indyka		60g	szynka z indyka		60g	ser biały	7	150g	
	ser biały w plastrach	7	40g	ser biały w plastrach	7	40g				
	pomidor		100g	Pomidor b/s		100g				
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g				
				* Maślanka	7	200ml				
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	gruszka		1szt.	banan		1szt.				
OBIAD	Rosół z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	
	Schab w sosie pieczeniowym	1,9	120g/150ml	Schab w sosie własnym	1,9	120g/150ml	Schab w sosie własnym	1,9	120g/150ml	
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	
	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g	
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		250ml	Kisiel owocowy		250ml				
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa brokułowa z ziemniakami + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,9	500ml	
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	hummus		80g	kielbasa krakowska, drobiowa		60g				
	ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g				
				* serek wiejski	7	150g				
	ogórek zielony		100g	sałata		100g				
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 2147; BIAŁKO: 69; TŁUSZCZ: 57; WĘGLOWODANY: 338;			ENERGIA: 1963; BIAŁKO: 63; TŁUSZCZ: 52; WĘGLOWODANY: 309;			ENERGIA: 1977; BIAŁKO: 74; TŁUSZCZ: 59; WĘGLOWODANY: 287;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

12.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAPKOWATA		
PONIEDZIAŁEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku + miód + masło	1,7	500ml
	serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g	serek fromage	7	150g
	miód		40g	miód		40g			
	rzodkiewka		100g	Marchewka mini		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* wędlina wieprzowa Herbata		60g 250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	jabłko		1szt.	jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g
	polewa jogurtowo-owocowa	7	100g	polewa jogurtowo-owocowa	7	100g	polewa jogurtowo-owocowa	7	100g
	banan		1szt.	banan		1szt.	banan		1szt.
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa		200ml	Galaretka owocowa		200ml			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa pomidorowa z ryżem+ żółtko + mięso gotowane z indyka	3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	jątko gotowane	3	60g	pasta z białek jaj i szynki	3,7	60g			
	ser żółty	7	40g	serek grani	7	150g			
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
	Herbata		250ml	* maślanka Herbata	7	200ml 250ml			
ENERGIA: 2156; BIAŁKO: 75; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 318;			ENERGIA: 1974; BIAŁKO: 69; TŁUSZCZ: 59; WĘGLOWODANY: 291;			ENERGIA: 1977; BIAŁKO: 74; TŁUSZCZ: 59; WĘGLOWODANY: 287;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

13.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA			
	WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml	Płatki owsiane na mleku + miód + masło	1,7	500ml	
	połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g	twarożek z koperkiem	7	150g	
	twarożek z koperkiem	7	80g	twarożek z koperkiem	7	80g				
	papryka		100g	brokuł		100g				
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g				
				* pasta z białek jaj i mintaja	4,7	80g				
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Banan		100g	Banan		1szt.				
OBIAD	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml	
	Zrazy z indyka	1,3	120g	Zrazy z indyka	1,3	120g	Zrazy z indyka	1,3	120g	
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	
	marchewka gotowana		100g	marchewka gotowana		100g	marchewka gotowana		100g	
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	
POSIŁEK NOCNY	herbatniki	1,3,7	30g	herbatniki	1,3,7	30g				
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa jarzynowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	surówka a'la gyros z kapustą pekińską i majonezem	3,7	120g	sałata z jogurtem	7	120g				
	szynka wiejska		80g	szynka wiejska		80g				
				* serek waniliowy	7	150ml				
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 2189; BIAŁKO: 71; TŁUSZCZ: 70; WĘGLOWODANY: 317;	ENERGIA: 1984; BIAŁKO: 64; TŁUSZCZ: 63; WĘGLOWODANY: 288;	ENERGIA: 1980; BIAŁKO: 79; TŁUSZCZ: 63; WĘGLOWODANY: 272;
--	--	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

14.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAPKOWATA		
ŚRODA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Ryż na mleku	7	300ml	Ryż na mleku	7	300ml	Ryż na mleku + miód + masło (20g)	7	500ml
	parówki drobiowe		120g	parówki drobiowe		120g	pasta mięsna		120g
	ketchup		10g	ketchup		10g			
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka wrocławska	1	90g			
				* serek wiejski	7	150g			
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Mandarynka		1szt.	Jabłko pieczone		1 szt.			
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml
	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	120g/150ml	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	120g/150ml	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	120g/150ml
	Kasza jęczmienna wiejska	1	200g	Kasza jęczmienna wiejska	1	200g	Kasza jęczmienna wiejska	1	200g
	kalafior na parze		100g	kalafior na parze		100g	kalafior na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt owocowy	7	150g	jogurt owocowy	7	150g			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g	Rosół + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,9	500ml
	wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g			
	dżem		40g	dżem		40g			
	rzodkiewka		100g	Salata z jogurtem naturalnym	7	100g			
				* pasta z białek jaj i sera	3,7	80g			
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
ENERGIA: 2165; BIAŁKO: 75; TŁUSZCZ: 67; WĘGLOWODANY: 314;			ENERGIA: 2013; BIAŁKO: 70; TŁUSZCZ: 62; WĘGLOWODANY: 292;			ENERGIA: 2016; BIAŁKO: 80; TŁUSZCZ: 62; WĘGLOWODANY: 282;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

15.01.2026 CZWARTEK	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane + miód + masło	7	500ml
	szynka gotowana		60g	szynka gotowana		60g	serek śmietankowy	7	150g
	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g			
	ogórek kiszony		100g	pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka wrocławska	1	90g			
	Herbata		250ml	* serek naturalny	7	150g	Herbata		250ml
			Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml
	Indyk w sosie cukiniowym	7	150g	Indyk w sosie cukiniowym	7	150g	Indyk w sosie cukiniowym	7	150g
	Makaron świderki	1	200g	Makaron świderki	1	200g	Makaron świderki	1	200g
	brokuły		100g	brokuły		100g	brokuły		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	30g	biszkopty	1,3,7	30g			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa brokułowa z kaszą kuskus+ żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	sałatka jarzynowa z majonezem	3,7,9	40g	sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym	3,7,9	120g			
	kabanosy		60g	szynka drobiowa		60g			
	pomidor		30g	pomidor b/s		30g			
	Herbata		250ml	* jogurt naturalny	7	150g			
				Herbata		250ml			
	ENERGIA: 2236; BIAŁKO: 78; TŁUSZCZ: 69; WĘGLOWODANY: 324;			ENERGIA: 2045; BIAŁKO: 71; TŁUSZCZ: 63; WĘGLOWODANY: 296;			ENERGIA: 1967; BIAŁKO: 63; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 305;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

16.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA					
	PIĄTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
ŚNIADANIE	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	500ml			
	ser biały w kostce	7	80g	ser biały w kostce	7	80g	ser biały w kostce	7	80g			
	Kielbasa krakowska		60g	Kielbasa krakowska drobiowa		60g						
	Papryka		100g	jablko pieczone		1szt.						
	Masło	7	20g	Masło	7	20g						
	Chleb z ziarnami	1	90g	Bułka weka	1	90g						
	Herbata		250ml	* jogurt naturalny Herbata	7 250ml		Herbata		250ml			
II ŚNIADANIE	jablko		1szt.	jablko pieczone		1szt.						
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml			
	Kotlet z morschuczka parowany	1,3,4	120g	Kotlet z morschuczka parowany	1,3,4	120g	Kotlet z morschuczka parowany	1,3,4	120g			
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g			
	surówka z białej kapusty i warzyw		100g	warzywa na parze (kalefior, brokuł, marchew)		100g	warzywa na parze (kalefior, brokuł, marchew)		100g			
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml			
POSIŁEK NOCNY	Kefir	7	200ml	Kefir	7	200ml						
KOLACJA	Chleb pszenny	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa marchewkowa z ryżem + żółtko + mięso gotowane z indyka	3,7,9	500ml			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g						
	parówki drobiowe na ciepło		120g	parówki drobiowe na ciepło		120g						
	ketchup		10g	ketchup		10g						
	marchewka mini		100g	marchewka mini		100g						
	Herbata		250ml	* pasta z białek jaj i sera mozzarelli light Herbata	3,7 250ml					Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 2201; BIAŁKO: 82; TŁUSZCZ: 61; WĘGLOWODANY: 330;	ENERGIA: 1964; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 294;	ENERGIA: 1967; BIAŁKO: 63; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 305;
--	--	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

17.01.2026 SOBOTA	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku	1,7	300ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml	Kasza manna na mleku + miód + masło	1,7	500ml	
	pasztet drobiowo - warzywny	1,3,9	80g	pasta drobiowo - warzywna	9	80g	pasztet drobiowo - warzywny	3,7	80g	
	dżem		40g	dżem		40g				
	sałata		30g	sałata		30g				
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g				
	Herbata		250ml	*ser biały	7	80g	Herbata		250ml	
Herbata			Herbata		250ml					
II ŚNIADANIE	Pomarańcza		1szt.	banan		1szt.				
OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml	
	Kotlety gołąbki bez zawijania z kapustą, ryżem i szynką wieprzową	3	300g	Kotlety a'la gołąbki z ryżem i szynką wieprzową	3	300g	Kotlety a'la gołąbki z ryżem i szynką wieprzową	3	300g	
	sos pomidorowy		100g	sos pomidorowy b/s		100g	sos pomidorowy b/s		100g	
	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g	
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Budyń śmietankowy	7	200ml	Budyń śmietankowy	7	200ml				
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Bułka weka	1	90g	Zupa koperkowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	serek ziarnisty	7	120g	Serek ziarnisty	7	150g				
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g				
	rzodkiewka		100g	brokuł		100g				
	Herbata		250ml	* Kefir	7	200ml				
Herbata			Herbata		250ml	Herbata		250ml		
ENERGIA: 2245; BIAŁKO: 67; TŁUSZCZ: 74; WĘGLOWODANY: 325;				ENERGIA: 1936; BIAŁKO: 58; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 281;				ENERGIA: 1932; BIAŁKO: 62; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 275;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

18.01.2026 NIEDZIELA	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku	7	300ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml	Płatki jaglane na mleku + miód + masło	7	500ml
	pasta z tuńczyka	4	80g	pasta z tuńczyka	4	80g	pasta z tuńczyka	4	150g
	kielbasa szynkowa		60g	kielbasa szynkowa		80g			
	papryka konserwowa		100g	marchew na parze		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb żytni	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* ser biały	7	40g	Herbata		250ml
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	jabłko		1szt.	jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml
	Pałki z kurczaka gotowane		2szt.	Pałki z kurczaka gotowane		2szt.	Pałki z kurczaka gotowane		2szt.
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	surówka z kapusty czerwonej			szpinak na gęsto			szpinak na gęsto		
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt owocowy	7	150g	jogurt owocowy	7	150g			
KOLACJA	Chleb z ziarnami	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa z dyni z kaszą manną + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	połędwica miodowa		60g	połędwica miodowa		60g			
	serek typu grani	7	150g	serek typu grani	7	150g			
	rzodkiewka		100g	sałata z jogurtem	7	100g			
	Herbata		250ml	* wędlina wieprzowa		60g			
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 2169; BIAŁKO: 75; TŁUSZCZ: 72; WĘGLOWODANY: 304;			ENERGIA: 2004; BIAŁKO: 70; TŁUSZCZ: 66; WĘGLOWODANY: 280;			ENERGIA: 2007; BIAŁKO: 75; TŁUSZCZ: 66; WĘGLOWODANY: 276;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

19.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
PONIEDZIAŁEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	Płatki ryżowe na mleku + miód + masło	7	500ml
	ser żółty	7	40g	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
	szynka sznurowana		60g	szynka sznurowana		60g			
	ogórek zielony		100g	bukiet warzyw na parze (marchew, kalafior, brokuł)		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* pasta z białek jaj i ryby	3,4	150g	Herbata		250ml
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Mandarynka		100g	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml
	Filet drobiowy parowany		120g	Filet drobiowy, parowany		120g	Filet drobiowy, parowany		120g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	surówka z białej kapusty z marchewką			cukinia na parze			cukinia na parze		
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	30g	biszkopty	1,3,7	30g			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa szczawiowa+ żółtko + mięso gotowane z indyka	1,3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	pasta jajeczna	3,7	80g	pasta z białek jaj i sera	3,7	80g			
	szynka pieczona		60g	szynka pieczona		60g			
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
	Herbata		250ml	* serek waniliowy	7	150g	Herbata		250ml
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 2175; BIAŁKO: 65; TŁUSZCZ: 58; WĘGLOWODANY: 348;	ENERGIA: 2061; BIAŁKO: 61; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 330;	ENERGIA: 2057; BIAŁKO: 77; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 314;
--	--	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

20.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA					
	WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml	Płatki orkiszowe na mleku + miód + masło	1,7	500ml			
	twaróg z ziołami	7	80g	twaróg z ziołami	7	80g	twaróg z ziołami	3,7	80g			
	rolada drobiowa		60g	rolada drobiowa		60g						
	papryka		100g	sałata z jogurtem	7	100g						
	Masło	7	20g	Masło	7	20g						
	Chleb pszenno-żytni	1	90g	Bułka weka * serek wiejski	1 7	90g 150g						
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml			
II ŚNIADANIE	Mandarynka		1szt.	Banan		1szt.						
OBIAD	Zupa szynkowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa szynkowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa szynkowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml			
	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	120g/ 150ml	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	120g/ 150ml	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	120g/ 150ml			
	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g			
	surówka z buraków		100g	surówka z buraków		100g	surówka z buraków		100g			
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml			
POSIŁEK NOCNY	Maślanka	7	200ml	Maślanka	7	200ml						
KOLACJA	Chleb razowy	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa grysikowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g						
	pasta z soczewicy	9	80g	pasta warzywna	9	80g						
	serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g						
	ogórek		100g	marchewka mini		100g						
	Herbata		250ml	* sałatka z mięsem gotowanym, jogurtem i sałatą Herbata	7	120g 250ml	Herbata		250ml			
ENERGIA: 2137; BIAŁKO: 80; TŁUSZCZ: 59; WĘGLOWODANY: 320;				ENERGIA: 1964; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 294;				ENERGIA: 1967; BIAŁKO: 78; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 290;				

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

11.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA					
NIEDZIELA	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
ŚNIADANIE	Krupnik jaglany na bulionie warzywnym + masło (20g)	7,9	500ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml			
				szynka z indyka		60g	szynka z indyka		60g			
				ser biały w plastrach	7	40g	ser biały w plastrach	7	40g			
				Pomidor b/s		100g	pomidor		100g			
				Masło	7	20g	Masło	7	20g			
				Bułka paryska	1	90g	Chleb żytni razowy	1	90g			
				Herbata		250ml	Herbata		250ml			
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	Maślanka	7	200ml	banan		1szt.	gruszka		1szt.			
OBIAD	Rosół z makaronem i natką pietruszki oraz gotowanym mięsem drobiowym	1,9	500ml	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml			
				Schab w sosie własnym	1,9	120g/150 ml	Schab w sosie pieczeniowym	1,9	120g/150 ml			
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g			
				buraki na ciepło		150g	buraki na ciepło		75g			
							surówka z kapusty pekińskiej i marchewki		75g			
				Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
				Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		200ml	Kisiel owocowy		250ml	Maślanka	7	200ml			
							Bułka grahamka	1	60g			
							pomarańcza		1szt.			
KOLACJA	Zupa brokułowa z ziemniakami + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g			
				Masło	7	20g	Masło	7	20g			
				kielbasa krakowska, drobiowa		60g	hummus		80g			
				ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g			
							ogórek zielony		100g			
				sałata		100g	ogórek zielony		100g			
				Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml				
	ENERGIA: 1958; BIAŁKO: 78; TŁUSZCZ: 71; WĘGLOWODANY: 249;			ENERGIA: 1965; BIAŁKO: 63; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 304;			ENERGIA: 2141; BIAŁKO: 96; TŁUSZCZ: 76; WĘGLOWODANY: 267;					

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

12.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
PONIEDZIAŁEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa grysikowa z kaszą manną + masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml
				serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g
				miód		40g	wędlina wieprzowa		60g
				Marchewka mini		100g	rzodkiewka		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	mus owocowy		200ml	jabłko pieczone		1szt.	jabłko		1szt.
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami na śmietanie z mięsem drobiowym	7,9	500ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
				Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g
				polewa jogurtowo-owocowa	7	100g	jogurt naturalny	7	100g
				banan		150g	banan		1szt.
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Maślanka	7	200ml	Galaretka owocowa		200ml	chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							pasta drobiowa	9	80g
							ogórek kiszony		100g
KOLACJA	Zupa pomidorowa z ryżem+ żółtko + mięso gotowane z indyka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				pasta z białek jaj i szynki	3,7	60g	jajko gotowane	3	60g
				serek grani	7	150g	ser żółty	7	40g
				pomidor b/s		100g	pomidor		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 1980; BIAŁKO: 94; TŁUSZCZ: 66; WĘGLOWODANY: 252;			ENERGIA: 1965; BIAŁKO: 68; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 299;			ENERGIA: 2159; BIAŁKO: 102; TŁUSZCZ: 76; WĘGLOWODANY: 264;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

13.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2
ŚNIADANIE	Zupa ziemniaczana + masło (20g)	7,9	500ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml
				połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g
				twarożek z koperkiem	7	80g	Serek wiejski	7	150g
				brokuł		100g	papryka		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka paryska	1	90g	Chleb pełnoziarnisty	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Sok owocowy		250ml	Banan		1szt.	Banan		100g
OBIAD	Krupnik jaglany z mięsem wieprzowym gotowanym	9	500ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml
				Zrazy z indyka	1,3	120g	Zrazy z indyka	1,3	120g
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
				marchewka gotowana		150g	marchewka gotowana		150g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	herbatniki	1,3,7	30g	herbatniki	1,3,7	30g	musli	1	30g
							jogurt naturalny	7	150g
							mandarynka		1szt.
KOLACJA	Zupa jarzynowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				sałata z jogurtem	7	120g	surówka a'la gyros z kapustą pekińską i majonezem	3,7	120g
				szynka wiejska		80g	szynka wiejska		80g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 1983; BIAŁKO: 118; TŁUSZCZ: 74; WĘGLOWODANY: 208;	ENERGIA: 1986; BIAŁKO: 64; TŁUSZCZ: 52; WĘGLOWODANY: 313;	ENERGIA: 2181; BIAŁKO: 98; TŁUSZCZ: 82; WĘGLOWODANY: 262;
--	---	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

14.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
ŚRODA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa ryżowa + masło (20g)	7,9	500ml	Ryż na mleku	7	300ml	Ryż na mleku	7	300ml
				pasta mięsna	9	120g	parówki drobiowe		120g
				pomidor b/s		100g	ketchup		10g
				Masło	7	20g	pomidor		100g
				Bułka wrocławska	1	90g	Masło	7	20g
							Chleb pełnoziarnisty	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mus owocowy		200ml	Jabłko pieczone		1 szt.	Mandarynka		1szt.
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem z indyka + śmietana	7,9	500ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml
				Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	120g/150 ml	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	120g/150ml
				Kasza jęczmienna wiejska	1	200g	Kasza jęczmienna wiejska	1	200g
				kalafior na parze		150g	kalafior na parze		75g
							surówka z buraków		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt owocowy	7	200ml	jogurt owocowy	7	150g	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							serek wiejski	7	150g
							pomidor		100g
KOLACJA	Rosół + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g
				dżem		40g	dżem		40g
				Sałata z jogurtem naturalnym	7	100g	rzodkiewka		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 2019; BIAŁKO: 121; TŁUSZCZ: 67; WĘGLOWODANY: 232;			ENERGIA: 2009; BIAŁKO: 70; TŁUSZCZ: 51; WĘGLOWODANY: 316;			ENERGIA: 2171; BIAŁKO: 103; TŁUSZCZ: 79; WĘGLOWODANY: 260;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

15.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
CZWARTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa szpinakowa z ziemniakami + masło (20g)	7,9	500ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml
				szynka gotowana		60g	szynka gotowana		60g
				serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
				pomidor b/s		100g	ogórek kiszony		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka wrocławska	1	90g	Chleb razowy	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny	7	150g	Banan		1szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw z kaszą manną i z mięsem wieprzowym na śmietanie	1,7,9	500ml	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml
				Indyk w sosie cukiniowym	7	150g	Indyk w sosie cukiniowym	7	150g
				Makaron świderki	1	200g	Makaron pełnoziarnisty	1	200g
				brokuły		150g	brokuły		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	colesław	7	75g
POSILEK NOCNY	sok wielowocowy		200ml	biszkopty	1,3,7	30g	Chleb z ziarnami	1	30g
							Masło	7	5g
							twarożek	7	80g
							ogórek zielony		100g
KOLACJA	Zupa brokułowa z kaszą kuskus+ żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym	3,7,9	120g	sałatka jarzynowa z majonezem	3,7,9	40g
				szynka drobiowa		60g	kabanosy		60g
				pomidor b/s		30g	pomidor		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 2040; BIAŁKO: 102; TŁUSZCZ: 79; WĘGLOWODANY: 229;			ENERGIA: 2047; BIAŁKO: 71; TŁUSZCZ: 52; WĘGLOWODANY: 322;			ENERGIA: 2232; BIAŁKO: 106; TŁUSZCZ: 81; WĘGLOWODANY: 268;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

16.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
PIĄTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus + masło (20g)	1,7,9	500ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml
				ser biały w kostce	7	80g	ser biały w kostce	7	80g
				Kielbasa krakowska drobiowa		60g	Kielbasa krakowska		60g
				jabłko pieczone		1szt.	Papryka		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb z ziarnami	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Kefir	7	200ml	jabłko pieczone		1szt.	jabłko		1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i i natką pietruszki na śmietanie + gotowane mięso z kurczaka	1,9	500ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
				Kotlet z morskczuka parowany	1,3,4	120g	Kotlet z morskczuka parowany	1,3,4	120g
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
				warzywa na parze (kalafior, brokuł, marchew)		150hg	surówka z białej kapusty i warzyw		75g
							warzywa na parze (kalafior, brokuł, marchew)		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus bananowy		200ml	Kefir	7	200ml	Chleb graham	1	30g
							Masło	7	5g
							Kefir	7	200ml
							Gruszka		1szt.
KOLACJA	Zupa marchewkowa z ryżem + żółtko + mięso gotowane z indyka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb żytni razowy	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				pastą mięsna	9	120g	parówki drobiowe na ciepło		120g
				marchewka mini		100g	ketchup		10g
							marchewka mini		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 1970; BIAŁKO: 88; TŁUSZCZ: 74; WĘGLOWODANY: 236;	ENERGIA: 1958; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 47; WĘGLOWODANY: 308;	ENERGIA: 2203; BIAŁKO: 110; TŁUSZCZ: 73; WĘGLOWODANY: 275;
--	--	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

17.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
SOBOTA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Krem z zielonych warzyw z kaszą kuskus + masło (20g)	1,7,9	500ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml
				pasta drobiowo - warzywna	9	80g	pasztet drobiowo - warzywny	9	80g
				dżem		40g	pasta z soczewicy		80g
				sałata		30g	sałata		30g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka paryska	1	90g	Chleb graham	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy	7	150g	banan		1szt.	Pomarańcza		1szt.
OBIAD	Zupa ziemniaczana na śmietanie + mięso gotowane	7,9	500ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml
				Kotlety a'la gołąbki z ryżem i szynką wieprzową	3	300g	Kotlety gołąbki bez zawijania z kapustą, ryżem i szynką wieprzową	3	300g
				sos pomidorowy b/s		100g	sos pomidorowy		100g
				surówka z marchewki		150g	surówka z marchewki		75g
							surówka wielowarzywna		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	mus z banana		200ml	Budyń śmietankowy	7	200ml	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5
							ser topiony	7	40g
							pomidor		100g
KOLACJA	Zupa koperkowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Serek ziarnisty	7	150g	serek ziarnisty	7	80g
				wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g
				brokuł		100g	rzodkiewka		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 1932; BIAŁKO: 91; TŁUSZCZ: 70; WĘGLOWODANY: 232;			ENERGIA: 1938; BIAŁKO: 58; TŁUSZCZ: 53; WĘGLOWODANY: 305;			ENERGIA: 2234; BIAŁKO: 94; TŁUSZCZ: 86; WĘGLOWODANY: 268;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

18.01.2026 NIEDZIELA	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Rosół jarski + masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml
				pasta z tuńczyka	4	80g	pasta z tuńczyka	4	80g
				kielbasa szynkowa		80g	kielbasa szynkowa		60g
				marchew na parze		100g	papryka konserwowa		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb żytni	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mus bananowy	7	150g	jabłko pieczone		1szt.	jabłko		1szt.
OBIAD	Zupa ryżowa na rosole z gotowanym mięsem z indyka	9	500ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml
				Pałki z kurczaka gotowane		2szt.	Pałki z kurczaka gotowane		2szt.
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
				szpinak na gęsto		150g	surówka z kapusty czerwonej		75g
							szpinak na gęsto		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt owocowy	7	150g	jogurt owocowy	7	150g	Musli	1	30g
							jogurt naturalny	7	150ml
							jabłko		1szt.
KOLACJA	Zupa z dyni z kaszą manną + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb z ziarnami	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				polędwica miodowa		60g	polędwica miodowa		60g
				serek typu grani	7	150g	serek typu grani	7	150g
				sałata z jogurtem	7	100g	rzodkiewka		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 2067; BIAŁKO: 113; TŁUSZCZ: 68; WĘGLOWODANY: 248;			ENERGIA: 1995; BIAŁKO: 69; TŁUSZCZ: 55; WĘGLOWODANY: 304;			ENERGIA: 2178; BIAŁKO: 103; TŁUSZCZ: 84; WĘGLOWODANY: 250;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

19.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
PONIEDZIAŁEK									
ŚNIADANIE	Zupa z marchewki + masło (20g)	7,9	500ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml
				serek śmietankowy	7	80g	ser żółty	7	40g
				szynka sznurowana		60g	szynka sznurowana		60g
				bukiet warzyw na parze (marchew, kalafior, brokuł)		100g	ogórek zielony		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb pełnoziarnisty	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Kisiel owocowy	7	150g	Banan		1szt.	Mandarynka		100g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z kasza manną, gotowanym mięsem wieprzowym i śmietaną	1,7,9	500ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml
				Filet drobiowy, parowany		120g	Filet drobiowy parowany		120g
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
				cukinia na parze		150g	surówka z białej kapusty z marchewką		75g
							cukinia na parze		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	30g	biszkopty	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							pasta z białej fasoli		80g
							ogórek kiszony		100g
KOLACJA	Zupa szczawiowa+ żółtko + mięso gotowane z indyka	1,3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				pasta drobiowa	9	80g	pasta jajeczna	3,7	80g
							szynka pieczona		60g
	Herbata		250ml	pomidor b/s		100g	pomidor		100g
			Herbata		250ml	Herbata		250ml	

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 2056; BIAŁKO: 113; TŁUSZCZ: 73; WĘGLOWODANY: 236;	ENERGIA: 2069; BIAŁKO: 62; TŁUSZCZ: 68; WĘGLOWODANY: 300;	ENERGIA: 2162; BIAŁKO: 91; TŁUSZCZ: 84; WĘGLOWODANY: 259;
--	---	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

20.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa krem z białych warzyw+ masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml
				twaróg z ziołami	7	80g	twaróg z ziołami	7	80g
				rolada drobiowa		60g	rolada drobiowa		60g
				sałata z jogurtem	7	100g	papryka		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb razowy	1	90g
				Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mus bananowy		200ml	Banan		1szt.	Mandarynka		1szt.
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami na śmietanie z mięsem gotowanym z szynki wieprzowej	7,9	500ml	Zupa szinakowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa szinakowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
				Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	120g/150ml	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	120g/150ml
				kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g
				surówka z buraków		150g	surówka z buraków		150g
				Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSILEK NOCNY	Maślanka	7	200ml	Maślanka	7	200ml	bułka grahamka	1	30g
							maślanka	7	200ml
KOLACJA	Zupa grysikowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb razowy	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				pasta warzywna	9	80g	pasta z soczewicy	9	80g
				serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g
				marchewka mini		100g	ogórek		100g
				Herbata		250ml	Herbata		250ml
ENERGIA: 1970; BIAŁKO: 118; TŁUSZCZ: 65; WĘGLOWODANY: 226;			ENERGIA: 1955; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 43; WĘGLOWODANY: 317;			ENERGIA: 2140; BIAŁKO: 107; TŁUSZCZ: 71; WĘGLOWODANY: 267;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

11.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
NIEDZIELA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na napoju roślinnym		300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml
	szynka z indyka		60g	szynka z indyka		60g	Pasta warzywna	9	40g
	Pasta warzywna	9	40g	ser biały w plastrach	7	40g	ser biały w plastrach	7	40g
	Pomidor b/s		100g	Pomidor b/s		100g	Pomidor b/s		100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka paryska	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka paryska	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
II ŚNIADANIE	banan		1szt.	banan		1szt.	banan		1szt.
OBIAD	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki	9	400ml	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
	Schab w sosie własnym	1,9	120g/150ml	Schab w sosie własnym	9	120g/150ml	kotlet warzywny	1,3,9	120g/150ml
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		250ml	Kisiel owocowy		250ml	Kisiel owocowy		250ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	kielbasa krakowska, drobiowa		60g	kielbasa krakowska, drobiowa		60g	miód		40g
	miód		40g	ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g
	sałata		100g	sałata		100g	sałata		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

12.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
PONIEDZIAŁEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na napoju roślinnym	1	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml
	pasta warzywna	9	80g	serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g
	miód		40g	miód		40g	miód		40g
	Marchewka mini		100g	Marchewka mini		100g	Marchewka mini		100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
II ŚNIADANIE	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem		300g	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g
	polewa owocowa		100g	polewa jogurtowo-owocowa	7	100g	polewa jogurtowo-owocowa	7	100g
	banan		1szt.	banan		1szt.	banan		1szt.
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa		200ml	Galaretka owocowa		200ml	Galaretka owocowa		200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	pasta z białek jaj i szynki	3	60g	pasta z białek jaj i szynki	3,7	60g	pasta z białek jaj i jogurtu	3,7	60g
	pasta warzywna	9	150g	serek grani	7	150g	serek grani	7	150g
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

13.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na napoju roślinnym		300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml
	połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g	pasta warzywna	9	80g
	pasta z brokuła		80g	twarożek z koperkiem	7	80g	twarożek z koperkiem	7	80g
	brokuł		100g	brokuł		100g	brokuł		100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka paryska	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka paryska	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	400ml
	Zrazy z indyka	1,3	120g	Zrazy z indyka	3	120g	kotlet z kalafiora	1,3	120g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	marchewka gotowana		100g	marchewka gotowana		100g	marchewka gotowana		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	wafle ryżowe		30g	wafle ryżowe		30g	herbatniki	1,3,7	30g
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	dżem		40g	sałata z jogurtem	7	120g	sałata z jogurtem	7	120g
	szynka wiejska		80g	szynka wiejska		80g	dżem		40g
	sałata		30g						
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

14.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
ŚRODA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Ryż na napoju roślinnym		300ml	Ryż na mleku	7	300ml	Ryż na mleku	7	300ml
	parówki drobiowe		120g	parówki drobiowe		120g	serek śmietankowy	7	80g
	ketchup		10g	ketchup		10g			
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka wrocławska	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka wrocławska	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1 szt.
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone		1 szt.	Jabłko pieczone		1 szt.	Jabłko pieczone		1 szt.
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml
	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym	1,3,9	120g/150ml	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	3,7	120g/150ml	Pulpet warzywny w sosie śmietankowym	1,3,7	120g/150ml
	Kasza jęczmienna wiejska	1	200g	kasza gryczana		200g	Kasza jęczmienna wiejska	1	200g
	kalafior na parze		100g	kalafior na parze		100g	kalafior na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański		150g	jogurt owocowy	7	150g	jogurt owocowy	7	150g
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g	Serek grani	7	150g
	dżem		40g	dżem		40g	dżem		40g
	sałata z oliwą		100g	Salata z jogurtem naturalnym	7	100g	Salata z jogurtem naturalnym	7	100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

15.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
CZWARTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki gryczane na napoju roślinnym	1	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml
	szynka gotowana		60g	szynka gotowana		60g	Miód		40g
	Miód		40g	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka wrocławska	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka wrocławska	1	90g
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.	
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa z białych warzyw z kasza kukurydzianą	9	400ml	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml
	Indyk w sosie cukiniowym		150g	Indyk w sosie cukiniowym	7	150g	Sos cukiniowy	7	150g
	Makaron świderki	1	200g	Makaron bezglutenowy		200g	Makaron świderki	1	200g
	brokuły		100g	brokuły		100g	brokuły		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	wafle ryżowe	1,3,7	30g	wafle ryżowe	1,3,7	30g	biszkopty	1,3,7	30g
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Pasta z brokuła		80g	sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym	3,7,9	120g	sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym	3,7,9	120g
	szynka drobiowa		60g	szynka drobiowa		60g	pasta warzywna	9	80g
	pomidor b/s		30g	pomidor b/s		30g	pomidor b/s		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

16.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
PIĄTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza kuskus na napoju roślinnym	1	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml
	Pasta z warzyw korzeniowych	9	80g	ser biały w kostce	7	80g	ser biały w kostce	7	80g
	Kiełbasa krakowska drobiowa		60g	Kiełbasa krakowska drobiowa		60g	Pasta z warzyw korzeniowych	9	80g
	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
	II ŚNIADANIE	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone	
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	9	400ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
	Kotlet z morszczuka parowany	9	120g	Kotlet z morszczuka parowany	3,9	120g	Kaszotto wegetariańskie	1,3,4	120g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	warzywa na parze (kalafior, brokuł, marchew)		100g	warzywa na parze (kalafior, brokuł, marchew)		100g	warzywa na parze (kalafior, brokuł, marchew)		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy z napojem roślinnym		200ml	Kefir	7	200ml	Kefir	7	200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	parówki drobiowe na ciepło		120g	parówki drobiowe na ciepło		120g	twraóg w plastrach	7	80g
	ketchup		10g	ketchup		10g			
	marchewka mini		100g	marchewka mini		100g	marchewka mini		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

17.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
SOBOTA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza manna na napoju roślinnym	1	300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml
	pasta drobiowo - warzywna	9	80g	pasta drobiowo - warzywna	9	80g	Ser biały plastry	7	80g
	dżem		40g	dżem		40g	dżem		40g
	sałata		30g	sałata		30g	sałata		30g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka paryska	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka paryska	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
II ŚNIADANIE	banan		1szt.	banan		1szt.	banan		1szt.
OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	400ml
	Kotlety a'la gołąbki z ryżem i szynką wieprzową	3	300g	Kotlety a'la gołąbki z ryżem i szynką wieprzową	3	300g	Kotlety ryżowo - warzywne	3,9	300g
	sos pomidorowy b/s		100g	sos pomidorowy b/s		100g	sos pomidorowy b/s		100g
	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Budyń na napoju roślinnym		200ml	Budyń śmietankowy	7	200ml	Budyń śmietankowy	7	200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	pasta dyniowa		80g	Serek ziarnisty	7	150g	Serek ziarnisty	7	150g
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g	pasta dyniowa		80g
	brokuł		100g	brokuł		100g	brokuł		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

18.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
NIEDZIELA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na napoju roślinnym		300ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml
	pasta z tuńczyka	4	80g	pasta z tuńczyka	4	80g	serek wiejski	7	150g
	kielbasa szynkowa		80g	kielbasa szynkowa		80g	dżem		40g
	marchew na parze		100g	marchew na parze		100g	marchew na parze		100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
II ŚNIADANIE	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.
OBIAD	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	400ml
	Pałki z kurczaka gotowane		2szt.	Pałki z kurczaka gotowane		2szt.	kotlet z marchewki i kalafiora	1,3,9	2szt.
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	szpinak na gęsto			szpinak na gęsto			szpinak na gęsto		
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański	7	150ml	jogurt owocowy	7	150g	jogurt owocowy	7	150g
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	połędwica miodowa		60g	połędwica miodowa		60g	pasta z marchewki i pietruszki	9	80g
	pasta z marchewki i pietruszki	9	80g	serek typu grani	7	150g	serek typu grani	7	150g
	sałata z oliwą		100g	sałata z jogurtem	7	100g	sałata z jogurtem	7	100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

19.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
PONIEDZIAŁEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na napoju roślinnym	1	300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml
	pasta z cukini		80g	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
	szynka sznurowana		60g	szynka sznurowana		60g	pasta z cukini		80g
	bukiet warzyw na parze (marchew, kalafior, brokuł)		100g	bukiet warzyw na parze (marchew, kalafior, brokuł)		100g	bukiet warzyw na parze (marchew, kalafior, brokuł)		100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	400ml
	Filet drobiowy, parowany		120g	Filet drobiowy, parowany		120g	Kotlet warzywny	1,3,9	120g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	cukinia na parze			cukinia na parze			cukinia na parze		
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Wafle ryżowe		30g	Wafle ryżowe		30g	biszkopty	1,3,7	30g
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	pasta z białek jaj i szynki	3	80g	pasta z białek jaj i sera	3,7	80g	pasta z białek jaj i sera	7	80g
	szynka pieczona		60g	szynka pieczona		60g	serek wiejski	7	150g
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

20.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na napoju roślinnym	1	300ml	Makaron bezglutenowy na mleku	7	300ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml
	miód		40g	twaróg z ziołami	7	80g	twaróg z ziołami	7	80g
	rolada drobiowa		60g	rolada drobiowa		60g	miód		40g
	sałata z oliwą		100g	sałata z jogurtem	7	100g	sałata z jogurtem	7	100g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		1szt.
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Zupa szynakowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa szynakowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa szynakowa z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	120g/ 150ml	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	3	120g/ 150ml	Sos koperkowy	1,3	150ml
	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g
	surówka z buraków		100g	surówka z buraków		100g	surówka z buraków		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański		200ml	Maślanka	7	200ml	Maślanka	7	200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	pasta warzywna	9	80g	pasta warzywna	9	80g	pasta warzywna	9	80g
	wędlina wieprzowa		60g	serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g
	marchewka mini		100g	marchewka mini		100g	marchewka mini		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

11.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
NIEDZIELA	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku	7	200ml	Kasza jaglana na mleku	7	250ml	Kasza jaglana na mleku	7	250ml	70
	szynka z indyka		20g	szynka z indyka		40g	szynka z indyka		40g	
	ser biały w plastrach	7	20g	ser biały w plastrach	7	30g	ser biały w plastrach	7	30g	
	pomidor		40g	pomidor		100g	pomidor		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Bułka paryska	1	60g	Bułka paryska	1	90g	Chleb żytni razowy	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	gruszka		1szt.	gruszka		1szt.	gruszka		1szt.	7
OBIAD	Rosół z makaronem i natką pietruszki	1,9	300ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki	1,9	350ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki	1,9	350ml	70
	Schab w sosie pieczeniowym	1,9	100g	Schab w sosie pieczeniowym	1,9	120g	Schab w sosie pieczeniowym	1,9	120g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	buraki na ciepło		80g	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka z kapusty pekińskiej i marchewki Kompot wielowocowy b/c		75g 250ml	
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		100ml	Kisiel owocowy		200ml	Maślanka	7	150ml	
							Bułka grahamka pomarańcza	1	20g 1szt.	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	61
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	hummus		20g	hummus		60g	hummus		60g	
	ser biały w plastrach	7	20g	ser biały w plastrach	7	60g	ser biały w plastrach	7	60g	
	ogórek zielony		100g	ogórek zielony		100g	ogórek zielony		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 999; BIAŁKO: 24; TŁUSZCZ: 38; WĘGLOWODANY: 137;			ENERGIA: 2045; BIAŁKO: 51; TŁUSZCZ: 68; WĘGLOWODANY: 307;			ENERGIA: 2052; BIAŁKO: 102; TŁUSZCZ: 79; WĘGLOWODANY: 232;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

12.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
PONIEDZIAŁEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	200ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	250ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	250ml	66
	serek fromage	7	20g	serek fromage	7	60g	serek fromage	7	60g	
	miód		20g	miód		30g	wędlina wieprzowa		60g	
	rzodkiewka		40g	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	jabłko		1/2szt.	jabłko		1szt.	jabłko		1szt.	14
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	350ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	350ml	70
	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	220g	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	7	300g	
	polewa jogurtowo-owocowa	7	100g	polewa jogurtowo-owocowa	7	180g	jogurt naturalny	7	180g	
	banan		1/2szt.	banan		1szt.	banan		1szt.	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	colesław	7	75g	
POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa		100ml	Galaretka owocowa		150ml	chleb żytni	1	20g	24
							Masło	7	5g	
							pasta drobiowa	9	40g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	61
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	jajko gotowane	3	20g	jajko gotowane	3	60g	jajko gotowane	3	60g	
	ser żółty	7	20g	ser żółty	7	60g	ser żółty	7	60g	
	pomidor		100g	pomidor		100g	pomidor		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 975; BIAŁKO: 26; TŁUSZCZ: 43; WĘGLOWODANY: 119;			ENERGIA: 2046; BIAŁKO: 76; TŁUSZCZ: 68; WĘGLOWODANY: 281;			ENERGIA: 2038; BIAŁKO: 96; TŁUSZCZ: 71; WĘGLOWODANY: 251;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

13.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku	1,7	200ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	250ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	250ml	67
	połudwica sopocka		20g	połudwica sopocka		40g	połudwica sopocka		40g	
	twarożek z koperkiem	7	20g	twarożek z koperkiem	7	100g	Serek wiejski	7	100g	
	papryka		40g	papryka		100g	papryka		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Bułka paryska	1	60g	Bułka paryska	1	90g	Chleb pełnoziarnisty	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Banan		1/2szt.	Banan		100g	Banan		100g	10
OBIAD	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	300ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	350ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki	9	350ml	109
	Zrazy z indyka	1,3	100g	Zrazy z indyka	1,3	120g	Zrazy z indyka	1,3	120g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	marchewka gotowana		80g	marchewka gotowana		100g	marchewka gotowana		150g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	herbatniki	1,3,7	15g	herbatniki	1,3,7	30g	musli	1	20g	18
							jogurt naturalny mandarynka	7	150g 60g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	51
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	ser biały	7	20g	ser biały	7	60g	ser biały	7	60g	
	szynka wiejska		20g	szynka wiejska		40g	szynka wiejska		40g	
	sałata		20g	sałata		30g	sałata		30g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1002; BIAŁKO: 30; TŁUSZCZ: 40; WĘGLOWODANY: 130;			ENERGIA: 2185; BIAŁKO: 65; TŁUSZCZ: 72; WĘGLOWODANY: 317;			ENERGIA: 2192; BIAŁKO: 98; TŁUSZCZ: 86; WĘGLOWODANY: 255;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

14.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
ŚRODA	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Ryż na mleku	7	200ml	Ryż na mleku	7	250ml	Ryż na mleku	7	250ml	72
	parówki drobiowe		40g	parówki drobiowe		70g	parówki drobiowe		70g	
	ketchup		10g	ketchup		10g	ketchup		10g	
	pomidor		40g	pomidor		100g	pomidor		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Bułka wrocławska	1	60g	Bułka wrocławska	1	90g	Chleb pełnoziarnisty	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Banan		1/2szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.	6
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	350ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	350ml	95
	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	30g/60 ml	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	90g/100 ml	Pulpet wieprzowy w sosie śmietankowym	1,3,7	90g/100 ml	
	Kasza jęczmienna wiejska	1	100g	Kasza jęczmienna wiejska	1	180g	Kasza jęczmienna wiejska	1	180g	
	kalafior na parze		80g	kalafior na parze		100g	kalafior na parze		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka z buraków Kompot wielowocowy b/c		75g 250ml	
POSIŁEK NOCNY	jogurt owocowy	7	80g	jogurt owocowy	7	100g	Chleb żytni	1	20g	22
							Masło	7	5g	
							serek wiejski	7	100g	
							pomidor		100g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	43
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	wędlina drobiowa		20g	wędlina drobiowa		40g	wędlina drobiowa		40g	
	dżem		20g	dżem		60g	dżem		60g	
	rzodkiewka		40g	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 986; BIAŁKO: 34; TŁUSZCZ: 42; WĘGLOWODANY: 116;			ENERGIA: 2145; BIAŁKO: 69; TŁUSZCZ: 69; WĘGLOWODANY: 311;			ENERGIA: 2137; BIAŁKO: 112; TŁUSZCZ: 81; WĘGLOWODANY: 238;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

15.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
CZWARTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Płatki gryczane na mleku	7	200ml	Płatki gryczane na mleku	7	250ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	78
	Wędlina drobiowa serek śmietankowy	7	20g	Wędlina drobiowa serek śmietankowy	7	30g	Wędlina drobiowa serek śmietankowy	7	40g	
	ogórek kiszony		40g	ogórek kiszony		100g	ogórek kiszony		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Bułka wrocławska	1	60g	Bułka wrocławska	1	90g	Chleb razowy	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Banan		1/2szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.	6
OBIAD	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	300ml	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	350ml	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	1,9	350ml	94
	Indyk w sosie cukiniowym	7	100ml	Indyk w sosie cukiniowym	7	120ml	Indyk w sosie cukiniowym	7	120ml	
	Makaron świderki	1	100g	Makaron świderki	1	180g	Makaron pełnoziarnisty	1	180g	
	brokuły		80g	brokuły		100g	brokuły		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	colesław	7	75g	
						Kompot wielowocowy b/c		250ml		
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	15g	biszkopty	1,3,7	30g	Chleb z ziarnami	1	20g	16
						Masło	7	5g		
						twarożek	7	60g		
						ogórek zielony		100g		
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	51
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	sałatka jarzynowa z majonezem	3,7,9	40g	sałatka jarzynowa z majonezem	3,7,9	100g	sałatka jarzynowa z majonezem	3,7,9	100g	
	pomidor		40g	kabanosy		20g	kabanosy		20g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1013; BIAŁKO: 35; TŁUSZCZ: 45; WĘGLOWODANY: 116;			ENERGIA: 2163; BIAŁKO: 75; TŁUSZCZ: 72; WĘGLOWODANY: 303;			ENERGIA: 2169; BIAŁKO: 108; TŁUSZCZ: 84; WĘGLOWODANY: 245;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

16.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	PIĄTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza kuskus na mleku	1,7	200ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	250ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	250ml	70
	ser biały w kostce	7	20g	ser biały w kostce	7	60g	ser biały w kostce	7	60g	
	Kielbasa krakowska		20g	Kielbasa krakowska		40g	Kielbasa krakowska		40g	
	Papryka		40g	Papryka		100g	Papryka		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Chleb z ziarnami	1	60g	Chleb z ziarnami	1	90g	Chleb z ziarnami	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	jabłko		1/2szt.	jabłko		1szt.	jabłko		1szt.	24
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	300ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	350ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	350ml	80
	Kotlet z morszczuka parowany	1,3,4	30g	Kotlet z morszczuka parowany	1,3,4	90g	Kotlet z morszczuka parowany	1,3,4	90g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	surówka z białej kapusty i warzyw		40g	surówka z białej kapusty i warzyw		100g	surówka z białej kapusty i warzyw		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	warzywa na parze (kalafior brokuł) Kompot wielowocowy b/c		75g 250ml	
POSIŁEK NOCNY	Kefir	7	100ml	Kefir	7	150ml	Chleb graham	1	20g	25
							Masło	7	5g	
							Kefir	7	150ml	
							Gruszka		1szt.	
KOLACJA	Chleb pszenny	1	60g	Chleb pszenny	1	90g	Chleb żytni razowy	1	90g	60
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	parówki drobiowe na ciepło	7	40g	parówki drobiowe na ciepło		70g	parówki drobiowe na ciepło		70g	
	ketchup		10g	ketchup		10g	ketchup		10g	
	marchewka mini		100g	marchewka mini		100g	marchewka mini		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1004; BIAŁKO: 37; TŁUSZCZ: 43; WĘGLOWODANY: 115;			ENERGIA: 2199; BIAŁKO: 82; TŁUSZCZ: 70; WĘGLOWODANY: 308;			ENERGIA: 2187; BIAŁKO: 98; TŁUSZCZ: 84; WĘGLOWODANY: 259;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

17.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
SOBOTA	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku	1,7	200ml	Kasza manna na mleku	1,7	250ml	Kasza manna na mleku	1,7	250ml	67
	pasztet drobiowo-warzyny	1,3,9	20g	pasztet drobiowo-warzyny	1,3,9	60g	pasztet drobiowo-warzyny	9	60g	
	dżem		20g	dżem		30g	pastą z soczewicy		30g	
	sałata		40g	sałata		30g	sałata		30g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Bułka paryska	1	60g	Bułka paryska	1	90g	Chleb graham	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Pomarańcza		1/4szt.	Pomarańcza		1/2szt.	Pomarańcza		1/2szt.	12
OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	300ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	350ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem	9	350ml	75
	Kotlety gołąbki bez zawijania z kapustą, ryżem i szynką wieprzową	1,3,4,7	220g	Kotlety gołąbki bez zawijania z kapustą, ryżem i szynką wieprzową	3	300g	Kotlety gołąbki bez zawijania z kapustą, ryżem i szynką wieprzową	3	300g	
	sos pomidorowy		60ml	sos pomidorowy		100ml	sos pomidorowy		100ml	
	surówka z marchewki		80g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka wielowarzywna		75g	
POSIŁEK NOCNY	Budyń śmietankowy	7	100ml	Budyń śmietankowy	7	150ml	Chleb żytni	1	20g	47
							Masło	7	5	
							ser topiony	7	40g	
							pomidor		100g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	60
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	twarożek	7	20g	twarożek	7	60g	twarożek	7	60g	
	wędlina wieprzowa		20g	wędlina wieprzowa		40g	wędlina wieprzowa		40g	
	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	
Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml		
	ENERGIA: 997; BIAŁKO: 22; TŁUSZCZ: 43; WĘGLOWODANY: 130;			ENERGIA: 2078; BIAŁKO: 62; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 312;			ENERGIA: 2082; BIAŁKO: 98; TŁUSZCZ: 71; WĘGLOWODANY: 261;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

18.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
NIEDZIELA	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku	7	200ml	Płatki jaglane na mleku	7	250ml	Płatki jaglane na mleku	7	250ml	71
	pasta z tuńczyka	4	20g	pasta z tuńczyka	4	60g	pasta z tuńczyka	4	60g	
	kielbasa szynkowa		20g	kielbasa szynkowa		40g	kielbasa szynkowa		40g	
	papryka		40g	papryka konserwowa		100g	papryka konserwowa		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Chleb żytni	1	60g	Chleb żytni	1	90g	Chleb żytni	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	jabłko		1/2szt.	jabłko		1szt.	jabłko		1szt.	10
OBIAD	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	300ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	350ml	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki	9	350ml	94
	filecik z kurczaka pieczony		30g	Pałki z kurczaka gotowane		100g	Pałki z kurczaka gotowane		100g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	surówka z kapusty czerwonej		80g	surówka z kapusty czerwonej		100g	surówka z kapusty czerwonej		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	jogurt owocowy	7	80ml	jogurt owocowy	7	100ml	Musli	1	20g	20
							jogurt naturalny	7	150ml	
KOLACJA	Chleb z ziarnami	1	60g	Chleb z ziarnami	1	90g	Chleb z ziarnami	1	90g	60
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	połudwica miodowa		20g	połudwica miodowa		40g	połudwica miodowa		40g	
	serek typu grani	7	20g	serek typu grani	7	100g	serek typu grani	7	100g	
	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
ENERGIA: 968; BIAŁKO: 29; TŁUSZCZ: 38; WĘGLOWODANY: 126;			ENERGIA: 2236; BIAŁKO: 78; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 335;			ENERGIA: 2221; BIAŁKO: 105; TŁUSZCZ: 86; WĘGLOWODANY: 255;				

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

19.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
PONIEDZIAŁEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku	7	200ml	Płatki ryżowe na mleku	7	250ml	Płatki ryżowe na mleku	7	250ml	70
	ser żółty	7	20g	ser żółty	7	30g	ser żółty	7	30g	
	szynka sznurowana		20g	szynka sznurowana		40g	szynka sznurowana		40g	
	ogórek zielony		40g	ogórek zielony		100g	ogórek zielony		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Bułka wrocławska	1	60g	Bułka wrocławska	1	90g	Chleb pełnoziarnisty	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Mandarynka		1/2szt.	Mandarynka		1szt.	Mandarynka		1szt.	16
OBIAD	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	300ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	350ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną	1,9	350ml	85
	Kotlecik mielony w sosie warzywnym		30g/60 ml	Kotlet mielony w sosie warzywnym		90g/100ml	Kotlet mielony w sosie warzywnym		90g/100ml	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	surówka z białej kapusty z marchewką		80g	surówka z białej kapusty z marchewką			surówka z białej kapusty z marchewką		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	cukinia na parze		75g	
						Kompot wielowocowy b/c		250ml		
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	15g	biszkopty	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	20g	20
						Masło	7	5g		
							pasta z białej fasoli		60g	
							ogórek kiszony		100g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	57
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	pasta jajeczna	3,7	20g	pasta jajeczna	3,7	60g	pasta jajeczna	3,7	60g	
	szynka pieczona		20g	szynka pieczona		40g	szynka pieczona		40g	
	pomidor		100g	pomidor		100g	pomidor		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1005; BIAŁKO: 20; TŁUSZCZ: 42; WĘGLOWODANY: 136;			ENERGIA: 2169; BIAŁKO: 81; TŁUSZCZ: 67; WĘGLOWODANY: 309;			ENERGIA: 2172; BIAŁKO: 103; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 248;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

20.01.2026	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	200ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	250ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	250ml	80
	twaróg z ziołami	7	20g	twaróg z ziołami	7	60g	twaróg z ziołami	7	60g	
	rolada drobiowa		20g	rolada drobiowa		40g	rolada drobiowa		40g	
	papryka		40g	papryka		100g	papryka		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Chleb pszenno-żytni	1	60g	Chleb pszenno-żytni	1	90g	Chleb razowy	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Mandarynka		1/2szt.	Mandarynka		1szt.	Mandarynka		1szt.	5
OBIAD	Zupa szynakowa z ziemniakami i koperkiem	9	300ml	Zupa szynakowa z ziemniakami i koperkiem	9	350ml	Zupa szynakowa z ziemniakami i koperkiem	9	350ml	95
	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	30g/60ml	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	90g/100ml	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym	1,3	90g/100ml	
	kasza gryczana		100g	kasza gryczana		180g	kasza gryczana		180g	
	surówka z buraków		80g	surówka z buraków		100g	surówka z buraków		150g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Maślanka	7	100ml	Maślanka	7	150ml	bułka grahamka	1	20g	24
						maślanka	7	150ml		
						jabłko		1szt.		
KOLACJA	Chleb razowy	1	60g	Chleb razowy	1	90g	Chleb razowy	1	90g	51
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	pasta z soczewicy	9	20g	pasta z soczewicy	9	60g	pasta z soczewicy	9	60g	
	serek fromage	7	20g	serek fromage	7	60g	serek fromage	7	60g	
	ogórek		100g	ogórek		100g	ogórek		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
		ENERGIA: 1002; BIAŁKO: 15; TŁUSZCZ: 41; WĘGLOWODANY: 143;			ENERGIA: 2169; BIAŁKO: 81; TŁUSZCZ: 67; WĘGLOWODANY: 309;			ENERGIA: 2109; BIAŁKO: 89; TŁUSZCZ: 81; WĘGLOWODANY: 255;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy