

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

21.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
ŚRODA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Kasza kukurydziana na mleku + miód + masło	7	500ml
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g	ser biały	7	150g
	ser topiony	7	40g	Ser biały w plastrach	7	80g			
	pomidor		100g	Pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g			
	Herbata		250ml	* jogurt naturalny Herbata	7	100g 250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Jabłko		1/2szt.	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml
	Makaron z serem białym	1,7	300g	Makaron z serem białym	1,7	300g	Makaron z serem białym	1,7	300g
	polewa jogurtowo - owocowa	7	100ml	polewa jogurtowo - owocowa	7	100ml	polewa jogurtowo - owocowa	7	100ml
	banan		1szt.	banan		1szt.	banan		1szt.
	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 ziemniaczana + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	kielbasa krakowska drobiowa	9	80g	kielbasa krakowska, drobiowa		60g			
	twarożek z koperkiem	7	80g	twarożek z koperkiem	7	80g			
				* pasta z białka jaj i jogurtu	3,7	80g			
	sałata		30g	sałata		30g			
	Herbata		250ml	Herbata		250ml			
	ENERGIA: 2144; BIAŁKO: 69; TŁUSZCZ: 57; WĘGLOWODANY: 338;			ENERGIA: 1956; BIAŁKO: 63; TŁUSZCZ: 52; WĘGLOWODANY: 308;			ENERGIA: 1971; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 59; WĘGLOWODANY: 286;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

22.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
CZWARTEK	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 jęczmienne na mleku + miód + masło	1,7	500ml
	serek do smarowania	7	80g	serek do smarowania	7	80g	Serek grani	7	150g
	dżem		40g	dżem		40g			
	marchewka mini		100g	Marchewka mini		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* szynka wiejska		60g	Herbata		250ml
			Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	banan		1szt.	Banan		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
	Gulasz wieprzowo-jarzynowy	1,9	150g	Gulasz wieprzowo-jarzynowy	1,9	150g	Gulasz wieprzowo-jarzynowy	1,9	150g
	kasza jęczmienna	1	200g	kasza jęczmienna	1	200g	kasza jęczmienna	1	200g
	surówka z kapusty białej		100g	surówka z sałaty i jogurtu	7	100g	surówka z sałaty i jogurtu	7	100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Galaretką owocową		200ml	Galaretką owocową		200ml			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa zacierko + mięso gotowane z indyka	1,3,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	jajko	3	1szt.	pasta z białek jaj i szynki	3	1szt.			
	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g			
	Ogórek zielony		100g	brokuł		100g			
	Herbata		250ml	* jogurt naturalny	7	150ml			
			Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 2196; BIAŁKO: 76; TŁUSZCZ: 65; WĘGLOWODANY: 324;			ENERGIA: 1968; BIAŁKO: 68; TŁUSZCZ: 59; WĘGLOWODANY: 290;			ENERGIA: 1971; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 59; WĘGLOWODANY: 286;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

23.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄKOWATA			
	PIĄTEK	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	
	szynka drobiowa		60g	szynka drobiowa		60g	serek fromage	7	150g	
	serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g				
	papryka		100g	kalafior		100g				
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g				
				* pasta z białek jaj i morskczuka	3,4	80g				
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Mandarynka		100g	Jabłko pieczone		1szt.				
OBIAD	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	400ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	400ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	400ml	
	Mintaj na parze	4	120g	Mintaj na parze	4	120g	Mintaj na parze	4	120g	
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	
	trio na parze		100g	trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		100g	trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		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				
	Masło	7	20g	Masło	7	20g	Zupa jarzynowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	
	sałatka a'la gyros z kapusty pekińskiej, kukurydzy i świeżych warzyw z majonezem	3	120g	sałatka z gotowanego kurczaka sałaty, pomidora b/s z jogurtem naturalnym	7	120g				
	serek ziołowy	7	80g	serek ziołowy	7	80g				
				* jogurt naturalny/owocowy	7	100ml				
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 2256; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 72; WĘGLOWODANY: 327;	ENERGIA: 2005; BIAŁKO: 65; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 291;	ENERGIA: 2001; BIAŁKO: 80; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 275;
--	--	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

24.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
SOBOTA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml	Płatkijęczmienne na mleku + miód + masło (20g)	1,7	500ml
	jajecznicza na parze	3	120g	pasta z białek jaj i szynki	3	120g	pasta z białek jaj i szynki	3	120g
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka wrocławska	1	90g			
	Herbata		250ml	* serek wiejski	7	150g	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1 szt.			
OBIAD	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml
	Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	300g	Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	300g	Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	300g
	marchewka w talarkach		100g	marchewka w talarkach		100g	marchewka w talarkach		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	1,3,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	ser żółty	7	40g	ser biały	7	80g			
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g			
	ogórek kiszony		100g	sałata		30g			
	Herbata		250ml	* jogurt naturalny	7	150g			
	ENERGIA: 2204; BIAŁKO: 77; TŁUSZCZ: 68; WĘGLOWODANY: 319;			ENERGIA: 2008; BIAŁKO: 70; TŁUSZCZ: 62; WĘGLOWODANY: 291;			ENERGIA: 2011; BIAŁKO: 80; TŁUSZCZ: 62; WĘGLOWODANY: 281;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

25.01.2026 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 + miód + masło	7	500ml
	wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g	serek grani	7	150g
	jajko gotowane	3	60g	pasta z białek jaj i sera	3,7	80g			
	ogórek zielony		100g	pomidor b/s	7	100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka wrocławska	1	90g			
	Herbata		250ml	* serek fromage Herbata	7	80g 250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	jabłko		1szt.	Jabłko pieczone		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
	Szynka w sosie	1,9	120g/ 150ml	Szynka w sosie	1,9	120g/ 150ml	Szynka w sosie	1,9	120g/ 150ml
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy		100g	marchew na parze		100g	marchew na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		200ml	Kisiel owocowy		200ml			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa krem z pomarańczowych warzyw z kaszą kuskus+ żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	sałatka jarzynowa	3,9	120g/ 150ml	sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym	3,7,9	120g			
	szynka krucha		60g	szynka krucha		60g			
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
	Herbata		250ml	* ser biały Herbata	7	80g 250ml			
ENERGIA: 2245; BIAŁKO: 78; TŁUSZCZ: 69; WĘGLOWODANY: 325;			ENERGIA: 2035; BIAŁKO: 71; TŁUSZCZ: 63; WĘGLOWODANY: 295;			ENERGIA: 1967; BIAŁKO: 63; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 305;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

26.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
PONIEDZIAŁEK	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
	hummus		80g	pastą warzywną	9	80g	pastą warzywną	7	80g
	połędwica sopocka		60g	połędwica sopocka		60g			
	Papryka		100g	brokuł		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb z ziarnami	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	babka piaskowa	1,3,7	80g	* ser biały	7	80g			
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	400ml
	Indyk w sosie własnym		150g	Indyk w sosie własnym		150g	Indyk w sosie własnym		150g
	ryż biały		200g	ryż biały		200g	ryż biały		200g
	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt naturalny	7	100ml	jogurt naturalny	7	100ml			
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 białego	3,7	40g			
			Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 2196; BIAŁKO: 82; TŁUSZCZ: 61; WĘGLOWODANY: 329;			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

27.01.2026 WTOREK	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	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
	Pasta mięsna	9	80g	Pasta mięsna	9	80g	Pasta mięsna	3,7	80g
	dżem		40g	dżem		40g			
	rzodkiewka		100g	Pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g			
	Herbata		250ml	*ser biały Herbata	7	80g 250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Pomarańcza		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml
	Kotlet mielony	1,3	120g	Kotlet mielony	1,3	120g	Kotlet mielony	1,3	120g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		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	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	150g	Serek ziarnisty	7	150g			
	szynka gotowana		60g	szynka gotowana		60g			
	marchew mini		100g	kalafor		100g			
	Herbata		250ml	* jogurt naturalny Herbata	7	100g 250ml	Herbata		250ml
ENERGIA: 2159; BIAŁKO: 64; TŁUSZCZ: 71; WĘGLOWODANY: 313;			ENERGIA: 1936; BIAŁKO: 58; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 281;			ENERGIA: 1932; BIAŁKO: 62; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 275;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

28.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA			
	ŚRODA	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	pomidor b/s		100g				
	Masło	7	20g	Masło	7	20g				
	Chleb żytni	1	90g	Bułka weka	1	90g				
				* ser mozzarella light	7	40g				
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	mandarynka		1szt.	mandarynka		1szt.				
OBIAD	Zupa grysikowa	1,9	400ml	Zupa grysikowa	1,9	400ml	Zupa grysikowa	1,9	400ml	
	Potrawka drobiowa	1,7,9	150g	Potrawka drobiowa	1,7,9	150g	Potrawka drobiowa	1,7,9	150g	
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	
	colesław	7	100g	brokuł na parze		100g	brokuł na parze		100g	
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	
POSIŁEK NOCNY	budyń waniliowy	7	150g	budyń waniliowy	7	200ml				
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				
	połudwica miodowa	4	80g	połudwica miodowa	4	80g				
	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g				
	rzodkiewka		100g	sałata z jogurtem	7	100g				
				*wędlina drobiowa		60g				
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml		
	ENERGIA: 2179; BIAŁKO: 76; TŁUSZCZ: 72; WĘGLOWODANY: 305;			ENERGIA: 1945; BIAŁKO: 68; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 272;			ENERGIA: 1948; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 64; WĘGLOWODANY: 268;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

29.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄKOWATA		
CZWARTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Ryż na mleku	7	300ml	Ryż na mleku	7	300ml	Płatki ryżowe na mleku + miód + masło	7	500ml
	ser żółty salami	7	40g	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
	szynka sznurowana		60g	szynka sznurowana		60g			
	ogórek zielony		100g	marchewka mini		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				
II ŚNIADANIE	jabłko		100g	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
	Makaron z twarogiem	1,7	300g	Makaron z twarogiem	1,7	300g	Makaron z twarogiem	1,7	300g
	polewa jogurtowo - owocowa	7	100g	polewa jogurtowo - owocowa	7	100g	polewa jogurtowo - owocowa	7	100g
	surówka z selera	7,9	100g	banan		1szt.	banan		1szt.
	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			
	jajko gotowane	3	1szt.	pasta z białek jaj i sera	3,7	1szt.			
	szynka wieprzowa		60g	szynka wieprzowa		60g			
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
				* serek waniliowy	7	150g			
	Herbata		250ml	Herbata		250ml			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 2212; BIAŁKO: 66; TŁUSZCZ: 58; WĘGLOWODANY: 354;	ENERGIA: 2061; BIAŁKO: 61; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 330;	ENERGIA: 2057; BIAŁKO: 77; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 314;
--	--	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

30.01.2026	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
PIĄTEK	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
	szynka pieczona		60g	szynka pieczona		60g			
	papryka		100g	sałata z jogurtem	7	100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb pszenno-żytni	1	90g	Bułka weka * ser biały	1 7	90g 80g			
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mandarynka		1szt.	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa ziemniaczana	9	400ml	Zupa ziemniaczana	9	400ml	Zupa ziemniaczana	9	400ml
	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	150g	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	150g	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	150g
	ryż biały		200g	ryż biały		200g	ryż biały		200g
	szpinak na ciepło		100g	szpinak na ciepło		100g	szpinak na ciepło		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt naturalny	7	100ml	jogurt naturalny	7	100ml			
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			
	wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g			
	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g			
	marchew mini		100g	marchewka mini		100g			
	Herbata		250ml	* sałatka z mięsem gotowanym, jogurtem i sałatą Herbata	7	120g 250ml	Herbata		250ml
ENERGIA: 2110; BIAŁKO: 79; TŁUSZCZ: 58; WĘGLOWODANY: 316;			ENERGIA: 1962; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 294;			ENERGIA: 1965; BIAŁKO: 78; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 290;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

31.01.2026 SOBOTA	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 orkiszowe na mleku + miód + masło	7	500ml
	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	3,7	80g
	szynka konserwowa		60g	szynka konserwowa		60g			
	rzodkiewka		100g	pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb pszenno-żytni	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	pasta z białka jaj i mintaja	3,4	80g	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Jablko		1szt.	Jablko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	400ml
	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g/ 150ml	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g/ 150ml	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g/ 150ml
	ryż biały		200g	ryż biały		200g	ryż biały		200g
	surówka z białej kapusty i marchewki		10g	sałata z jogurtem	7	100g	sałata z jogurtem	7	100g
Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy	7	200ml	Mus owocowy	7	200ml			
KOLACJA	Chleb razowy	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa ziemniaczana + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	hummus		80g	pasta jarzynowa	9	80g			
	ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g			
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
	Herbata		250ml	* szynka wiejska		60g			
			Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1958; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ:			ENERGIA: 2198; BIAŁKO: 109;			ENERGIA: 927; BIAŁKO: 34;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

21.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	ŚRODA	1	2	3	1	2	3	1	2
ŚNIADANIE	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą na bulionie warzywnym + masło (20g)	7,9	500ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml
				wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g
				Ser biały w plastrach	7	80g	ser topiony	7	40g
				Pomidor b/s		100g	pomidor		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka paryska	1	90g	Chleb z ziarnami	1	90g
				Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny	7	100g	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko		1/2szt.
OBIAD	Zupa krem z cukinii z kaszą manną i i natką pietruszki na śmietanie z gotowanym mięsem z kurczaka	1,7,9	500ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml
				Makaron z serem białym	1,7	300g	Makaron pełnoziarnisty z serem białym	1,7	300g
				polewa jogurtowo - owocowa	7	100ml	jogurt naturalny	7	100ml
				banan		150g	banan		1szt.
				Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	kisiel owocowy		200ml	kisiel owocowy		250ml	jogurt naturalny	7	100ml
							Bułka grahamka	1	60g
							mandarynka		1szt.
KOLACJA	Zupa ziemniaczana + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				kielbasa krakowska, drobiowa		60g	kielbasa krakowska drobiowa	9	80g
				twarożek z koperkiem	7	80g	twarożek z koperkiem	7	80g
				sałata		30g	sałata		30g
				Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 1951; BIAŁKO: 78; TŁUSZCZ: 71; WĘGLOWODANY: 249;			ENERGIA: 1958; BIAŁKO: 63; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 303;			ENERGIA: 2138; BIAŁKO: 96; TŁUSZCZ: 76; WĘGLOWODANY: 267;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

22.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
CZWARTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa ryżowa + masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml
				serek do smarowania	7	80g	serek do smarowania	7	80g
				dżem		40g	wędlina wieprzowa		60g
				Marchewka mini		100g	pomidor		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Mus bananowy		200ml	Banan		1szt.	banan		1szt.
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami na śmietanie z gotowanym mięsem wieprzowym	7,9	500ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
				Gulasz wieprzowo-jarzykowy	1,9	150g	Gulasz wieprzowo-jarzykowy	1,9	150g
				kasza jęczmienna	1	200g	kasza jęczmienna	1	200g
				surówka z sałaty i jogurtu	7	150g	surówka z kapusty białej		75g
							surówka z sałaty i jogurtu	7	75g
				Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny	7	100g	Galaretki owocowa		200ml	chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							połędwica sopocka		60g
						rzodkiewka		100g	
KOLACJA	Zupa zacierko + mięso gotowane z indyka	1,3,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				pasta z białek jaj i szynki	3	1szt.	jajko	3	1szt.
				serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g
				brokuł		100g	Ogórek zielony		100g
				Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 1974; BIAŁKO: 93; TŁUSZCZ: 65; WĘGLOWODANY: 251;			ENERGIA: 1959; BIAŁKO: 68; TŁUSZCZ: 54; WĘGLOWODANY: 299;			ENERGIA: 2199; BIAŁKO: 104; TŁUSZCZ: 78; WĘGLOWODANY: 269;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

23.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA			
	PIĄTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa koperkowa z ryżem + masło (20g)	7,9	500ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	
				szynka drobiowa		60g	szynka drobiowa		60g	
				serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g	
				kalafior		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	Jabłko pieczone		1szt.	Mandarynka		100g	
OBIAD	Krupnik z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym gotowanym	1,9	500ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	400ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	400ml	
				Mintaj na parze	4	120g	Mintaj na parze	4	120g	
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	
				trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		150g	surówka z białej kapusty		75g	
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		75g	
							Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	30g	biszkopty	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	30g	
							Masło	7	5g	
							paśta z jaj i morskizuka	3,4	100g	
							rzodkiewka		100g	
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	
				sałatka z gotowanego kurczaka sałaty, pomidora b/s z jogurtem naturalnym	7	120g	sałatka a'la gyros z kapusty pekińskiej, kukurydzyi świeżych warzyw z majonezem	3	120g	
				serek ziołowy	7	80g	serek ziołowy	7	80g	
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

	ENERGIA: 2004; BIAŁKO: 120; TŁUSZCZ: 75; WĘGLOWODANY: 210;	ENERGIA: 2007; BIAŁKO: 65; TŁUSZCZ: 53; WĘGLOWODANY: 316;	ENERGIA: 2248; BIAŁKO: 101; TŁUSZCZ: 84; WĘGLOWODANY: 270;
--	---	--	--

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

24.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
SOBOTA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Krupnik jęczmienny + masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml
				pasta z białek jaj i szynki	9	120g	jajecznica na parze	3	120g
				Masło	7	20g	pomidor		100g
				Bułka wrocławska	1	90g	Masło	7	20g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Chleb pełnoziarnisty	1	90g
							Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mus owocowy		200ml	Banan		1 szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Zupa marchewkowa z ziemniakami i mięsem z indyka	9	500ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml
				Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	300g	Makaron pełnoziarnisty z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	300g
				marchewka w talarkach		150g	marchewka w talarkach		150g
				Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt naturalny	7	150ml	herbatniki	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							serek wiejski	7	150g
							pomidor		100g
KOLACJA	zupa jarzynowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				ser biały	7	80g	ser żółty	7	40g
				wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		40g
				sałata		30g	ogórek kiszony		100g
				Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 2014; BIAŁKO: 120; TŁUSZCZ: 67; WĘGLOWODANY: 231;			ENERGIA: 2004; BIAŁKO: 70; TŁUSZCZ: 51; WĘGLOWODANY: 316;			ENERGIA: 2210; BIAŁKO: 104; TŁUSZCZ: 81; WĘGLOWODANY: 265;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

25.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
NIEDZIELA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa szczawiowa z ziemniakami + masło (20g)	7,9	500ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml
				wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g
				pasta z białek jaj i sera	3,7	80g	jajko gotowane	3	60g
				pomidor b/s	7	100g	ogórek zielony		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka wrocławska	1	90g	Chleb razowy	1	90g
				* serek fromage					
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny	7	150g	Jabłko pieczone		1szt.	jabłko		1szt.
OBIAD	Rosół z makaronem i mięsem drobiowym	1,9	500ml	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
				Szynka w sosie	1,9	120g/ 150ml	Szynka w sosie	1,9	120g/ 150ml
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
				marchew na parze		150g	surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy		75g
							surówka z marchewki		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		200ml	Kisiel owocowy		200ml	Chleb z ziarnami	1	30g
							Masło	7	5g
							serek fromage	7	80g
							ogórek zielony		100g
KOLACJA	Zupa krem z pomarańczowych warzyw 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	3,9	120g/ 150ml
				szynka krucha		60g	szynka krucha		60g
				pomidor b/s		100g	pomidor		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 2030; BIAŁKO: 101; TŁUSZCZ: 78; WĘGLOWODANY: 228;			ENERGIA: 2037; BIAŁKO: 71; TŁUSZCZ: 52; WĘGLOWODANY: 321;			ENERGIA: 2241; BIAŁKO: 106; TŁUSZCZ: 82; WĘGLOWODANY: 269;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

26.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
PONIEDZIAŁEK	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
				1,7			300ml		
				pasta warzywna	9	80g	hummus		80g
				połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g
				brokuł		100g	Papryka		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb z ziarnami	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	babka piaskowa	1,3,7	80g
							Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny	7	100ml	Banan		1szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki na śmietanie + gotowane mięso z kurczaka	7,9	500ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	400ml
				Indyk w sosie własnym		150g	Indyk w sosie własnym		150g
				ryż biały		200g	ryż brązowy		200g
				buraki na ciepło		150hg	surówka z buraków		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	fasolka szparagowa		75g
							Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	jogurt naturalny		100ml	jogurt naturalny	7	100ml	Chleb graham	1	30g
							Masło	7	5g
							jogurt naturalny	7	100ml
							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
				pasta mięsna	9	120g	parówki drobiowe na ciepło		120g
				marchewka mini		100g	ketchup		10g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	marchewka mini		100g
							Herbata		250ml
	ENERGIA: 1970; BIAŁKO: 88; TŁUSZCZ: 74; WĘGLOWODANY: 236;			ENERGIA: 1958; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 47; WĘGLOWODANY: 308;			ENERGIA: 2198; BIAŁKO: 109; TŁUSZCZ: 73; WĘGLOWODANY: 275;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

27.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	WTOREK	1	2	3	1	2	3	1	2
ŚNIADANIE	Krem z białych warzyw z kaszą manną+ masło (20g)	1,7,9	500ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml
				Pasta mięsna	9	80g	Pasta mięsna	9	80g
				dżem		40g	hummus		80g
				Pomidor b/s		100g	rzodkiewka		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka paryska	1	90g	Chleb graham	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml			
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy	7	150g	Jabłko pieczone		1szt.	Pomarańcza		1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem na śmietanie + mięso gotowane	7,9	500ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml
				Kotlet mielony	1,3	120g	Kotlet mielony	1,3	120g
				ziemniaki z koperkiem		200g	jogurt naturalny		200g
				surówka z marchewki		150g	surówka z marchewki		75g
				surówka wielowarzywna		75g			75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy		200ml	herbatniki	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	30g
				Masło		5	Masło	7	5
				ser biały		80g	ser biały	7	80g
				Rzodkiewka		100g	Rzodkiewka		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
				szynka gotowana		60g	szynka gotowana		60g
				kalafior		100g	pomidor		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	ENERGIA: 1932; BIAŁKO: 91; TŁUSZCZ: 70; WĘGLOWODANY: 232;			ENERGIA: 1938; BIAŁKO: 58; TŁUSZCZ: 53; WĘGLOWODANY: 305;			ENERGIA: 2148; BIAŁKO: 91; TŁUSZCZ: 83; WĘGLOWODANY: 258;		

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

28.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
ŚRODA	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			60g		
							tomat b/s			100g		
							Masło	7	20g	Masło	7	20g
							Bułka weka	1	90g	Chleb żytni	1	90g
							Herbata			Herbata		250ml
	II ŚNIADANIE	kisiel	7	150g	mandarynka		1szt.	mandarynka		1szt.		
OBIAD	Zupa grysikowa z mięsem z indyka gotowanym	1,9	500ml	Zupa grysikowa	1,9	400ml	Zupa grysikowa	1,9	400ml			
				Potrawka drobiowa	1,7,9	150g	Potrawka drobiowa	1,7,9	150g			
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g			
				brokuł na parze		150g	coleslaw	7	75g			
							kalafior na parze		75g			
		Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml		
POSIŁEK NOCNY	budyń waniliowy	7	150g	budyń waniliowy	7	200ml	Musli	1	30g			
							jogurt naturalny	7	150g			
							pomarańcza		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			
				połędwica miodowa	4	80g	połędwica miodowa	4	80g			
				serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g			
				sałata z jogurtem	7	100g	rzodkiewka		100g			
				Herbata		250ml	Herbata		250ml			
	ENERGIA: 2008; BIAŁKO: 110; TŁUSZCZ: 66; WĘGLOWODANY: 241;			ENERGIA: 1936; BIAŁKO: 67; TŁUSZCZ: 53; WĘGLOWODANY: 295;			ENERGIA: 2188; BIAŁKO: 103; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 252;					

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

29.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
CZWARTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa z cukini + masło (20g)	7,9	500ml	Ryż na mleku	7	300ml	Ryż na mleku	7	300ml
				serek śmietankowy	7	80g	ser żółty salami	7	40g
				szynka sznurowana		60g	szynka sznurowana		60g
				marchewka mini		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	Jabłko pieczone		1szt.	jabłko		100g
OBIAD	Zupa wielowarzywna na śmietanie z mięsem drobiowym	7,9	500ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
				Makaron z twarogiem	1,7	300g	Makaron z twarogiem	1,7	300g
				polewa jogurtowo - owocowa	7	100g	jogurt naturalny	7	100g
				banan		1szt.	surówka z selera	7,9	75g
							banan		1szt.
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	biszkoty	1,3,7	30g	biszkoty	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	1szt.	jajko gotowane	3	1szt.
							szynka wieprzowa		60g
				pomidor b/s		100g	pomidor		100g
	Herbata		250ml	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: 2199; BIAŁKO: 93; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 264;
--	---	--	---

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

30.01.2026	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
PIĄTEK	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
				szynka pieczona		60g	szynka pieczona		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	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mus bananowy		200ml	Banan		1szt.	Mandarynka		1szt.
OBIAD	Zupa ziemniaczana z mięsem wieprzowym na śmietanie	7,9	500ml	Zupa ziemniaczana	9	400ml	Zupa ziemniaczana	9	400ml
				Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	150g	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	150g
				ryż biały		200g	ryż brązowy		200g
				szpinak na ciepło		150g	szpinak na ciepło		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka z kiszanej kapusty		75g
POSIŁEK NOCNY	jogurt naturalny	7	100ml	jogurt naturalny	7	100ml	płatki wielozbożowe	1	30g
							jogurt naturalny jabłko	7	100g
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
				wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g
				serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g
	Herbata		250ml	marchewka mini		100g	Herbata		250ml
				Herbata		250ml	Herbata		250ml
ENERGIA: 1968; BIAŁKO: 118; TŁUSZCZ: 65; WĘGLOWODANY: 226;			ENERGIA: 1953; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 43; WĘGLOWODANY: 317;			ENERGIA: 2113; BIAŁKO: 105; TŁUSZCZ: 70; WĘGLOWODANY: 264;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

31.01.2026 SOBOTA	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa marchewkowa + masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml
				serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g
				szynka konserwowa		60g	szynka konserwowa		60g
				pomidor b/s		100g	rzodkiewka		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb razowy	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny		100g	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko		1szt.
OBIAD	Zupa kalafiorowa na śmietanie z ryżem i mięsem wieprzowym	7,9	500ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	400ml
				Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g/ 150ml	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g/ 150ml
				ryż biały		200g	ryż brązowy		200g
				sałata z jogurtem	7	150g	surówka z białej kapusty i marchewki		75g
							sałata z jogurtem	7	75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy	7	200ml	Mus owocowy	7	200ml	chleb graham	1	30g
							Masło	7	5g
							ser żółty	7	40g
							ogórek kiszony		100g
KOLACJA	Zupa ziemniaczana + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb razowy	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				pastą jarzynową	9	80g	hummus		80g
				ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g
				pomidor b/s		100g	pomidor		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
ENERGIA: 2063; BIAŁKO: 103;			ENERGIA: 2051; BIAŁKO: 92; TŁUSZCZ:						

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

21.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
ŚRODA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym		300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g	Pasta warzywna	9	60g
	Pasta warzywna	9	80g	Ser biały w plastrach	7	80g	Ser biały w plastrach	7	80g
	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	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.
OBIAD	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml	Zupa krem z cukinii z grzankami bezglutenowymi	9	400ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	400ml
	Makaron świderki	1	300g	Makaron bezglutenowy z serem białym	7	300g	Makaron z serem	1,7	300g
	Polewa owocowa		100ml	polewa jogurtowo - owocowa	7	100ml	polewa jogurtowo - owocowa	7	100ml
	banan		1szt.	banan		1szt.	banan		1szt.
	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
	dżem		60g	kielbasa krakowska, drobiowa		60g	kielbasa krakowska, drobiowa		60g
	kielbasa krakowska		60g	twarożek z koperkiem	7	80g	dżem	7	60g
	sałata		30g	sałata		30g	sałata		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

22.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
CZWARTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na napoju roślinnym	1	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml
	wędlina drobiowa		60g	serek do smarowania	7	80g	serek do smarowania	7	80g
	dżem		40g	dżem		40g	dżem		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	Banan		1szt.	Banan		1szt.	Banan		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
	Gulasz wieprzowo-jarzynowy	1,9	150g	Gulasz wieprzowo-jarzynowy	1,9	150g	Gulasz jarzynowy	9	120g/ 150ml
	kasza jęczmienna	1	200g	kasza gryczana		200g	kasza jęczmienna	1	200g
	surówka z sałaty i oliwy		100g	surówka z sałaty i jogurtu	7	100g	surówka z sałaty i jogurtu	7	100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Galaretką owocową		200ml	Galaretką owocową		200ml	Galaretką owocową		200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	pastą z szynki		1szt.	pastą z szynki	3	1szt.	miód		40g
	miód		40g	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g
	brokuł		100g	brokuł		100g	brokuł		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

23.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
PIĄTEK	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na napoju roślinnym		300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml
	szynka drobiowa		60g	szynka drobiowa		60g	pasta warzywna	9	80g
	pasta warzywna	9	80g	serek fromage	7	80g	serek fromage	7	80g
	kalafior		100g	kalafior		100g	kalafior		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	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.
OBIAD	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	400ml	Krupnik z kaszy jaglanej	9	400ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	400ml
	Mintaj na parze	4	120g	Mintaj na parze	4	120g	Sos szpinakowy	7,9	120g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		100g	trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		100g	trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		100g
	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
	sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty i pomidora b/s		120g	sałatka z gotowanego kurczaka sałaty, pomidora b/s z jogurtem naturalnym	7	120g	pasta warzywna	9	80g
	pasta warzywna	9	80g	serek ziołowy	7	80g	serek ziołowy	7	80g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	pomidor b/s		100g
						Herbata		250ml	

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

24.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
SOBOTA	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na napoju roślinnym	1	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml
	pasta z białek jaj i szynki	3	120g	pasta z białek jaj i szynki	3	120g	pasta z białek jaj i sera	3,7	120g
	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	Banan		1 szt.	Banan		1 szt.	Banan		1 szt.
OBIAD	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml
	Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	300g	Makaron bezglutenowy z filetem z kurczaka i szpinakiem	7	300g	Makaron ze szpinakiem	1,7	300g
	marchewka w talarkach		100g	marchewka w talarkach		100g	marchewka w talarkach		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	wafle ryżowe		30g	wafle ryżowe	1,3,7	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
	pasta warzywna	9	80g	ser biały	7	80g	ser biały	7	150g
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g	pasta warzywna	9	80g
	sałata		30g	sałata		30g	sałata		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

25.01.2026	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
	wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g	Miód		40g
	Miód		40g	pasta z białek jaj i sera	3,7	80g	pasta z białek jaj i sera	3,7	80g
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s	7	100g	pomidor b/s	7	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	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.
OBIAD	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym	9	400ml	Rosół jarski z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
	Szynka w sosie	1,9	120g/ 150ml	Szynka w sosie	9	120g/ 150ml	Pulpety warzywne w sosie koperkowym	1,3	120g/ 150ml
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	marchew na parze		100g	marchew na parze		100g	marchew na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		200ml	Kisiel owocowy		200ml	Kisiel owocowy		200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	sałatka jarzynowa z białkiem jaja i oliwą	3,9	80g	sałatka jarzynowa z białkiem jaja z jogurtem naturalnym	3,7,9	120g	sałatka jarzynowa z białkiem jaja z jogurtem naturalnym	3,7,9	120g
	szynka krucha		60g	szynka krucha		60g	pasta warzywna	9	80g
	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

26.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
PONIEDZIAŁEK	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	pasta warzywna	9	80g	dżem		40g
	połędwica sopocka		60g	połędwica sopocka		60g	Pasta z warzyw korzeniowych	9	80g
	brokuł		100g	brokuł		100g	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 koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	400ml
	Indyk w sosie własnym		150g	Indyk w sosie własnym		150g	Sos jarzynowy	9	150ml
	ryż biały		200g	ryż biały		200g	ryż biały		200g
	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g	buraki na ciepło		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy z napojem roślinnym		200ml	jogurt naturalny	7	100ml	jogurt naturalny	7	100ml
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	ser biały	7	80g
	ketchup		10g	ketchup		10g	dżem		40g
	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

27.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
WTOREK	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 mięsna	9	80g	Pasta mięsna	9	80g	Ser biały plastry	7	80g
	dżem		40g	dżem		40g	dżem		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	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.
OBIAD	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml
	Kotlet mielony	1,3	120g	Kotlet mielony	3	120g	kotlet warzywny	1,3	120g/ 150ml
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		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	Serek ziarnisty	7	150g	Serek ziarnisty	7	150g
	szynka gotowana		60g	szynka gotowana		60g	Dżem		40g
	kalafior		100g	kalafior		100g	kalafior		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

28.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
ŚRODA	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	pasta warzywna	9	80g
	kielbasa szynkowa		80g	kielbasa szynkowa		80g	ser biały	7	80g
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		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	mandarynka		1szt.	mandarynka		1szt.	mandarynka		1szt.
OBIAD	Zupa grysikowa	1,9	400ml	Zupa warzywna z kaszą kukurydzianą	9	400ml	Zupa grysikowa	1,9	400ml
	Potrąwka drobiowa	1,9	150g	Potrąwka drobiowa	7,9	150g	Potrąwka jarzynowa	1,7,9	150g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	brokuł na parze		100g	brokuł na parze		100g	brokuł na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	budyń z napojem roślinnym		150ml	budyń waniliowy	7	200ml	budyń waniliowy	7	200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	połudwica miodowa	4	80g	połudwica miodowa	4	80g	miód		40g
	miód		40g	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g
	sałata z oliwą	7	100g	sałata z jogurtem	7	100g	sałata z jogurtem	7	100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

29.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
CZWARTEK	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
	pasta warzywna	9	80g	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
	szynka sznurowana		60g	szynka sznurowana		60g	pasta warzywna	9	80g
	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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
	Makaron świderki	1	300g	Makaron bezglutenowy z twarogiem	7	300g	Makaron z twarogiem	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	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
	dżem		40g	pasta z białek jaj i sera	3,7	1szt.	serek wiejski	7	150g
	szynka wieprzowa		60g	szynka wieprzowa		60g	dżem		40g
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

30.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
PIĄTEK	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
	Pasta warzywna	9	80g	twaróg z ziołami	7	80g	twaróg z ziołami	7	80g
	szynka pieczona		60g	szynka pieczona		60g	Pasta warzywna	9	80g
	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 ziemniaczana	9	400ml	Zupa ziemniaczana	9	400ml	Zupa ziemniaczana	9	400ml
	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	150g	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	9	150g	Sos koperkowo-cytrynowy	7,9	150g
	ryż biały		200g	ryż biały		200g	ryż biały		200g
	szpinak na ciepło		100g	szpinak na ciepło		100g	szpinak na ciepło		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	mus owocowy		100ml	jogurt naturalny	7	100ml	jogurt naturalny	7	100ml
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	dżem		40g
	dżem		40g	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g
	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

31.01.2026	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
SOBOTA	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 warzywna	9	80g	serek wiejski	7	150g	serek wiejski	7	150g
	szynka konserwowa		60g	szynka konserwowa		60g	Pasta warzywna	9	80g
	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		100g	pomidor b/s		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 kalafiorowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	400ml
	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g/ 150ml	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	3	120g/ 150ml	Sos grecki	9	150g
	ryż biały		200g	ryż biały		200g	ryż biały		200g
	sałata z oliwą		100g	sałata z jogurtem	7	100g	sałata z jogurtem	7	100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy		200ml	Mus owocowy	7	200ml	Mus owocowy	7	200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	pasta jarzynowa	9	80g	pasta jarzynowa	9	80g	pasta jarzynowa	9	40g
	dżem		40g	ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g
	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

21.01.2026	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	Kasza kukurydziana na mleku	7	200ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	250ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	250ml	70
	wędlina wieprzowa		20g	wędlina wieprzowa		40g	wędlina wieprzowa		40g	
	ser topiony	7	20g	ser topiony	7	30g	ser topiony	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 z ziarnami	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	Jabłko		1/2szt.	Jabłko		1szt.	Jabłko		1szt.	7
OBIAD	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	300ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	350ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	1,9	350ml	82
	Makaron z serem białym	1,7	220g	Makaron z serem białym	1,7	250g	Makaron pełnoziarnisty z serem białym	1,7	250g	
	polewa jogurtowo - owocowa	7	60g	polewa jogurtowo - owocowa	7	80g	jogurt naturalny	7	80g	
	banan		1/2szt.	banan		1szt.	banan		1szt.	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	kisiel owocowy		100ml	kisiel owocowy		200ml	jogurt naturalny	7	100ml	
							Bułka grahamka	1	20g	
							mandarynka		5g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	61
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	kielbasa krakowska drobiowa	9	20g	kielbasa krakowska drobiowa	9	40g	kielbasa krakowska drobiowa	9	40g	
	twarożek z koperkiem	7	20g	twarożek z koperkiem	7	60g	twarożek z koperkiem	7	60g	
	sałata		30g	sałata		30g	sałata		30g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
ENERGIA: 987; BIAŁKO: 24; TŁUSZCZ: 38; WĘGLOWODANY: 136;			ENERGIA: 2069; BIAŁKO: 51; TŁUSZCZ: 80; WĘGLOWODANY: 284;			ENERGIA: 2076; BIAŁKO: 93; TŁUSZCZ: 80; WĘGLOWODANY: 244;				

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

22.01.2026	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 owsiane na mleku	1,7	200ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	250ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	250ml	66
	serek do smarowania	7	20g	serek do smarowania	7	60g	serek do smarowania	7	60g	
	dżem		20g	dżem		30g	wędlina wieprzowa		40g	
	marchewka mini		40g	marchewka mini		100g	pomidor		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	banan		1/2szt.	banan		1szt.	banan		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	82
	Mięso z ud kurczaka w sosie własnym	1,9	90g	Gulasz wieprzowo-jarzykowy	1,9	120g	Gulasz wieprzowo-jarzykowy	1,9	120g	
	kasza jęczmienna	1	100g	kasza jęczmienna	1	180g	kasza jęczmienna	1	180g	
	surówka z kapusty białej		80g	surówka z kapusty białej		100g	surówka z kapusty białej		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka z sałaty i jogurtu	7	75g	
POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa		100ml	Galaretka owocowa		150ml	chleb żytni	1	20g	24
							Masło	7	5g	
KOLACJA							południca sopocka		40g	61
	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	rzodkiewka		100g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Chleb graham	1	90g	
	jajko	3	20g	jajko	3	60g	Masło	7	20g	
	serek wiejski	7	20g	serek wiejski	7	60g	jajko	3	60g	
	Ogórek zielony		100g	Ogórek zielony		100g	serek wiejski	7	60g	
Herbata		150ml	Herbata		250ml	Ogórek zielony		100g		
	ENERGIA: 996; BIAŁKO: 27; TŁUSZCZ: 44; WĘGLOWODANY: 122;			ENERGIA: 2256; BIAŁKO: 112; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 259;			ENERGIA: 2248; BIAŁKO: 106; TŁUSZCZ: 86; WĘGLOWODANY: 261;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

23.01.2026	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	4
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku	7	200ml	Płatki ryżowe na mleku	7	250ml	Płatki ryżowe na mleku	7	250ml	67
	szynka drobiowa		20g	szynka drobiowa		40g	szynka drobiowa		40g	
	serek fromage	7	20g	serek fromage	7	60g	serek fromage	7	60g	
	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	Mandarynka		1/2szt.	Mandarynka		100g	Mandarynka		100g	10
OBIAD	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	300ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	350ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej	1,9	350ml	102
	Mintaj na parze	4	30g	Mintaj na parze	4	90g	Mintaj na parze	4	90g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	trio nas parze		80g	trio nas parze		100g	surówka z białej kapusty		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	trio na parze (marchew, brokuł, kalafior)		75g	
						Kompot wielowocowy b/c		250ml		
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	30g	biszkopty	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	20g	18
							Masło	7	5g	
							pastą z jaj i morskizuka	3,4	60g	
							rzodkiewka		100g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	51
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	wędlina drobiowa	7	20g	wędlina drobiowa	7	40g	wędlina drobiowa	7	40g	
	serek ziołowy	7	20g	serek ziołowy	7	60g	serek ziołowy	7	60g	
	sałata		20g	sałata		30g	sałata		30g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 914; BIAŁKO: 27; TŁUSZCZ: 36; WĘGLOWODANY: 119;			ENERGIA: 2146; BIAŁKO: 80; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 263;			ENERGIA: 2153; BIAŁKO: 96; TŁUSZCZ: 86; WĘGLOWODANY: 248;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

24.01.2026	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	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	200ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	250ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	250ml	72
	jajecznica na parze	3	40g	jajecznica na parze	3	70g	jajecznica na parze	3	70g	
	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 marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	300ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	350ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	350ml	99
	Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	220g	Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	280g	Makaron pełnoziarnisty z filetem z kurczaka i szpinakiem	1,7	280g	
	marchewka w talarkach		40g	marchewka w talarkach		80g	marchewka w talarkach		80g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	herbatniki	1,3,7	30g	herbatniki	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	20g	22
							Masło	7	5g	
							serek wiejski	7	100g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	43
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	ser biały	7	20g	ser biały	7	60g	ser biały	7	60g	
	wędlna wieprzowa		20g	wędlna wieprzowa		60g	wędlna wieprzowa		60g	
	ogórek kiszony		40g	ogórek kiszony		100g	ogórek kiszony		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1002; BIAŁKO: 35; TŁUSZCZ: 43; WĘGLOWODANY: 118;			ENERGIA: 2098; BIAŁKO: 73; TŁUSZCZ: 90; WĘGLOWODANY: 246;			ENERGIA: 2090; BIAŁKO: 109; TŁUSZCZ: 76; WĘGLOWODANY: 242;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

25.01.2026	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	300ml	78
	Wędlina drobiowa		20g	Wędlina drobiowa		40g	Wędlina drobiowa		40g	
	jajko gotowane	3	20g	jajko gotowane	3	30g	jajko gotowane	3	30g	
	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	jabłko		1/2szt.	jabłko		1szt.	jabłko		1szt.	6
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	93
	Szynka w sosie	1,9	30g/60ml	Szynka w sosie	1,9	90g/100ml	Szynka w sosie	1,9	90g/100ml	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy		80g	surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy		100g	surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy		75g	
							surówka z marchewki		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		100ml	Kisiel owocowy		150ml	Chleb z ziarnami	1	20g	16
						Masło	7	5g		
						serek fromage	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	3,9	40g	sałatka jarzynowa	3,9	100g	sałatka jarzynowa	3,9	100g	
				szynka krucha		20g	szynka krucha		20g	
	papryka		40g	pomidor		100g	pomidor		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1006; BIAŁKO: 35; TŁUSZCZ: 44; WĘGLOWODANY: 116;			ENERGIA: 2145; BIAŁKO: 64; TŁUSZCZ: 100; WĘGLOWODANY: 247;			ENERGIA: 2151; BIAŁKO: 107; TŁUSZCZ: 82; WĘGLOWODANY: 244;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

26.01.2026	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	Kasza kuskus na mleku	1,7	200ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	250ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	250ml	70
	hummus		20g	hummus		60g	hummus		60g	
	polędwica sopocka		20g	polędwica sopocka		40g	polędwica sopocka		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	Banan		1/2szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.	24
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	350ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	7,9	350ml	75
	Indyk w sosie własnym		90g	Indyk w sosie własnym		120g	Indyk w sosie własnym		120g	
	ryż biały		100g	ryż biały		180g	ryż brązowy		180g	
	buraki na ciepło		80g	buraki na ciepło		100g	surówka z buraków fasolka szparagowa		75g 75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	jogurt naturalny	7	100ml	jogurt naturalny	7	100ml	Chleb graham	1	20g	25
						Masło	7	5g		
						jogurt naturalny	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: 927; BIAŁKO: 34; TŁUSZCZ: 40; WĘGLOWODANY: 106;			ENERGIA: 2063; BIAŁKO: 103; TŁUSZCZ: 68; WĘGLOWODANY: 258;			ENERGIA: 2051; BIAŁKO: 92; TŁUSZCZ: 74; WĘGLOWODANY: 254;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

27.01.2026	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	Kasza manna na mleku	1,7	200ml	Kasza manna na mleku	1,7	250ml	Kasza manna na mleku	1,7	250ml	67
	Pasta mięsna	9	20g	Pasta mięsna	9	60g	Pasta mięsna	9	60g	
	dżem		20g	dżem		30g	hummus		60g	
	rzodkiewka		40g	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	
	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 pomidorowa z ryżem	9	300ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	350ml	zupa pomidorowa z ryżem	9	350ml	80
	Kotlet mielony	1,3	30g	Kotlet mielony	1,3	90g	Kotlet mielony	1,3	90g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	jogurt naturalny		180g	
	surówka z marchewki		80g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka wielowarzywna		75g	
POSIŁEK NOCNY	herbatniki	1,3,7	30g	herbatniki	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	20g	47
							Masło	7	5	
							ser biały	7	60g	
							Rzodkiewka		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	
	szynka gotowana		20g	szynka gotowana		40g	szynka gotowana		40g	
	marchew mini		100g	marchew mini		100g	pomidor		100g	
Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml		
	ENERGIA: 965; BIAŁKO: 21; TŁUSZCZ: 41; WĘGLOWODANY: 125;			ENERGIA: 2287; BIAŁKO: 91; TŁUSZCZ: 83; WĘGLOWODANY: 292;			ENERGIA: 2291; BIAŁKO: 108; TŁUSZCZ: 88; WĘGLOWODANY: 266;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

28.01.2026	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	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	mandarynka		1/2szt.	mandarynka		1szt.	mandarynka		1szt.	10
OBIAD	Zupa grysikowa	1,9	300ml	Zupa grysikowa	1,9	350ml	Zupa grysikowa	1,9	350ml	92
	Potrawka drobiowa	1,7,9	100g	Potrawka drobiowa	1,7,9	120g	Potrawka drobiowa	1,7,9	120g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	colesław	7	80g	colesław	7	100g	colesław	7	75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	kalafior na parze		75g	
						Kompot wielowocowy b/c		250ml		
POSIŁEK NOCNY	budyń waniliowy	7	80ml	budyń waniliowy	7	100ml	Musli	1	20g	20
						jogurt naturalny pomarańczowy	7	150g		
								100ml		
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	4	20g	połudwica miodowa	4	40g	połudwica miodowa	4	40g	
	serek wiejski	7	20g	serek wiejski	7	100g	serek wiejski	7	100g	
	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
ENERGIA: 974; BIAŁKO: 29; TŁUSZCZ: 38; WĘGLOWODANY: 127;			ENERGIA: 2245; BIAŁKO: 89; TŁUSZCZ: 84; WĘGLOWODANY: 280;			ENERGIA: 2230; BIAŁKO: 105; TŁUSZCZ: 88; WĘGLOWODANY: 253;				

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

29.01.2026	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	Ryż na mleku	7	200ml	Ryż na mleku	7	250ml	Ryż na mleku	7	250ml	70
	ser żółty salami	7	20g	ser żółty salami	7	30g	ser żółty salami	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	jabłko		80g	jabłko		100g	jabłko		100g	16
OBIAD	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	300ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	350ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	350ml	71
	Makaron z twarogiem	1,7	250g	Makaron z twarogiem	1,7	280g	Makaron z twarogiem	1,7	280g	
	polewa jogurtowo - owocowa	7	60g	polewa jogurtowo - owocowa	7	100g	jogurt naturalny	7	100g	
	surówka z selera	7,9	80g	surówka z selera	7,9	100g	surówka z selera	7,9	75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	banan		1szt.	
POSIŁEK NOCNY	biszkopty	1,3,7	30g	biszkopty	1,3,7	30g	Chleb żytni	1	20g	20
							Masło	7	5g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	57
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	jajko gotowane	3	20g	jajko gotowane	3	60g	jajko gotowane	3	60g	
	szynka wieprzowa		20g	szynka wieprzowa		40g	szynka wieprzowa		40g	
	pomidor		100g	pomidor		100g	pomidor		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 1009; BIAŁKO: 20; TŁUSZCZ: 42; WĘGLOWODANY: 136;			ENERGIA: 2036; BIAŁKO: 76; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 239;			ENERGIA: 2039; BIAŁKO: 96; TŁUSZCZ: 79; WĘGLOWODANY: 234;			

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

30.01.2026	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	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	
	szynka pieczona		20g	szynka pieczona		40g	szynka pieczona		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 ziemniaczana	9	300ml	Zupa ziemniaczana	9	350ml	Zupa ziemniaczana	9	350ml	91
	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	100g	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	120g	Morszczuk w sosie cytrynowo - koperkowym	4,9	120g	
	ryż biały		100g	ryż biały		180g	ryż brązowy		180g	
	szpinak na ciepło		80g	szpinak na ciepło		100g	szpinak na ciepło		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka z kiszanej kapusty		75g	
POSIŁEK NOCNY	jogurt naturalny	7	100ml	jogurt naturalny	7	100g	płatki wielozbożowe	1	20g	24
							jogurt naturalny	7	100g	
KOLACJA							jabłko	1szt.	1szt.	51
	Chleb razowy	1	60g	Chleb razowy	1	90g	Chleb razowy	1	90g	
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	wędlina drobiowa		20g	wędlina drobiowa		60g	wędlina drobiowa		60g	
	serek wiejski	7	20g	serek wiejski	7	60g	serek wiejski	7	60g	
	marchew mini		100g	marchew mini		100g	pomidor		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
ENERGIA: 945; BIAŁKO: 14; TŁUSZCZ: 38; WĘGLOWODANY: 135;			ENERGIA: 2036; BIAŁKO: 76; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 239;			ENERGIA: 2141; BIAŁKO: 90; TŁUSZCZ: 86; WĘGLOWODANY: 251;				

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

31.01.2026	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	Płatki jaglane na mleku	7	200ml	Płatki jaglane na mleku	7	250ml	Płatki jaglane na mleku	7	250ml	
	serek wiejski	7	20g	serek wiejski	7	60g	serek wiejski	7	60g	
	szynka konserwowa		20g	szynka konserwowa		40g	szynka konserwowa		40g	
	rzodkiewka		40g	rzodkiewka		100g	rzodkiewka		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	Jabłko		1/2szt.	Jabłko		1szt.	Jabłko		1szt.	
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	350ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	7,9	350ml	
	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	100g	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g	Pulpet z indyka w sosie pomidorowym	1,3	120g	
	ryż biały		100g	ryż biały		180g	ryż brązowy		180g	
	surówka z białej kapusty i marchewki		80g	surówka z białej kapusty i marchewki		10g	surówka z białej kapusty i marchewki		75g	
							sałata z jogurtem	7	75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy	7	100ml	Mus owocowy	7	150ml	chleb graham	1	20g	
						Masło	7	150ml		
						ser żółty	7	40g		
						ogórek kiszony		5g		
KOLACJA	Chleb razowy	1	60g	Chleb razowy	1	90g	Chleb razowy	1	90g	
	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	
	pomidor		100g	pomidor		100g	pomidor		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
	ENERGIA: 996; BIAŁKO: 27; TŁUSZCZ: 44; WĘGLOWODANY: 122;			ENERGIA: 2036; BIAŁKO: 76; TŁUSZCZ: 85; WĘGLOWODANY: 239;			ENERGIA: 2291; BIAŁKO: 108; TŁUSZCZ: 88; WĘGLOWODANY: 266;			