

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

01.01.2026 CZWARTEK	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA		
	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
	Pasta z tuńczyka	4	80g	Pasta z tuńczyka	4	80g	Ser biały twarogowy	7	80g
	Ser biały twarogowy	7	80g	Ser biały twarogowy	7	80g			
	Rzodkiewka		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	150g 250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	jabłko		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
	Udko z kurczaka		150g	Udko z kurczaka		150g	Udko z kurczaka		150g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	Surówka z buraczków i jabłka		100g	Surówka z buraczków i jabłka		100g	Surówka z buraczków i jabłka		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 jarzynowa z makaronem + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Ser mozzarella	7	40g	Ser mozzarella light	7	40g			
	Rolada drobiowa		60g	Rolada drobiowa		60g			
	Brokuł na parze		100g	* pasta z białka jaj i jogurtu	3,7	80g			
	Herbata		250ml	Brokuł na parze		100g			
			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

02.01.2026 PIĄTEK	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	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
	Parówki drobiowe na ciepło		120g	Parówki drobiowe na ciepło		120g	Serek grani	7	150g
	Musztarda		10g	Ketchup		10g			
	Papryka kolorowa		100g	Marchewka mini		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* Kefir Herbata	7 250ml	200ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Gruszka		1szt.	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml
	Paprykarz z mintaja	4	150g	Paprykarz z mintaja	4	150g	Paprykarz z mintaja	4	150g
	Ryż biały		200g	Ryż biały		200g	Ryż biały		200g
	marchew na gęsto	1,7	100g	marchew na gęsto	1,7	100g	marchew na gęsto	1,7	100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSILEK NOCNY	Galaretka owocowa		200ml	Galaretka owocowa		200ml			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa ziemniaczana + żółtko + mięso gotowane z indyka	3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Pasta z twarogu i szynki	7	80g	Pasta z twarogu i szynki	7	80g			
	Miód		40g	Miód		40g			
	Ogórek zielony		100g	sałata		30g			
	Herbata		250ml	* ser mozzarella light Herbata	7 250ml	40g			
	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

03.01.2026 SOBOTA	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane na mleku + miód + masło	7	500ml
	Kiełbasa żywiecka		60g	Kiełbasa żywiecka		60g	Ser biały	7	150g
	Dżem		40g	Dżem		40g			
	pomidor		100g	pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g			
	Herbata		250ml	* sałatka capresse Herbata	7	150g 250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	mandarynka		100g	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa wielowarzywna ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	150g	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	150g	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	150g
	Makaron świderki	1	200g	Makaron świderki	1	200g	Makaron świderki		200g
	Bukiet warzyw na parze		100g	Bukiet warzyw na parze		100g	Bukiet warzyw na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Budyń waniliowy	7	200ml	Budyń waniliowy	7	200ml			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa szczawiowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Pasztet pieczony	1,3,9	80g	pastą mięsna	9	80g			
	Serek wiejski	7	150g	Serek wiejski	7	150g			
	sałata masłowa		30g	sałata masłowa		30g			
				* Jogurt owocowy	7	150ml			
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
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

04.01.2026 NIEDZIELA	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	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 (20g)	7	500ml
	jajko gotowane	3	1szt.	Pasta z białek jaj i sera białego	3,7	1szt.	Pasta z białek jaj i sera białego	3,7	1szt.
	Polędwica miodowa		60g	Polędwica miodowa		60g			
	Pomidor		100g	pomidor b/s		30g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka wrocławska	1	90g			
	Herbata		250ml	* Maślanka	7	200ml	Herbata		250ml
Herbata			Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	pomarańcza		1/2 szt.	Banan		1 szt.			
OBİAD	Zupa grysikowa na rosole	1,9	400ml	Zupa grysikowa na rosole	1,9	400ml	Zupa grysikowa na rosole	1,9	400ml
	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	120g/150ml	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	120g/150ml	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	120g/150ml
	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g
	Surówka z kapusty czerwonej		100g	Salata z jogurtem naturalnym	7	100g	Salata z jogurtem naturalnym	7	100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSİLEK NOCNY	Serek owocowy	7	150g	Serek owocowy	7	150g			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa brokułowa z ziemniakami + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Pieczona pierś z indyka		60g	Pieczona pierś z indyka		60g			
	Ser żółty salami	7	40g	dżem		40g			
	Salata		30g	Salata		30g			
	Herbata		250ml	* serek wiejski	7	150g	Herbata		250ml
			Herbata		250ml				
	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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

05.01.2026 PONIEDZIAŁEK	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	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
	Kurczak w galarecie		60g	Kurczak w galarecie		60g	Serek śmietankowy	7	80g
	Serek śmietankowy	7	80g	Serek śmietankowy	7	80g			
	ogórek konserwowy		100g	marchewka w talarkach		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka wrocławska	1	90g			
	Herbata		250ml	* Jogurt naturalny Herbata	7 250ml	150g 250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mandarynka		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa minestrone z makaronem	1,9	400ml	Zupa minestrone z makaronem	1,9	400ml	Zupa minestrone z makaronem	1,9	400ml
	Potrąwka z indyka	9	150g	Potrąwka z indyka	9	150g	Potrąwka z indyka	9	150g
	Ziemniaki gotowane		200g	Ziemniaki gotowane		200g	Ziemniaki gotowane		200g
	Surówka z białej kapusty z olejem zepakowym		100g	kalafior na parze		100g	kalafior 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 białych warzyw z kaszą kuskus+ żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Ser mozzarella	7	40g	Ser mozzarella light	7	40g			
	Szynka drobiowa		60g	Szynka drobiowa		60g			
	Pomidor		100g	Pomidor b/s		100g			
	Herbata		250ml	* ser biały Herbata	7 250ml	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

06.01.2026 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	1,7	500ml
	Twarożek z koperkiem	7	80g	Twarożek z koperkiem	7	80g	Twarożek z koperkiem	3,7	80g
	Kielbasa krakowska		60g	Kielbasa krakowska drobiowa		60g			
	trio na parze		100g	Trio na parze		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb z ziarnami	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* serek waniliowy	7	100g	Herbata		250ml
			Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	Banan		1szt.	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml
	Poledwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	120g/150 ml	Poledwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	120g/150 ml	Poledwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	120g/150 ml
	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g
	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Maślanka	7	200ml	Maślanka	7	200ml			
KOLACJA	Chleb pszenny	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Salatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/s i jogurtem naturalnym	7	120g	Salatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/s i jogurtem naturalnym	7	120g	Zupa dyniowa + żółtko + mięso gotowane z indyka	3,7,9	500ml
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g			
	Salata		30g	Salata		30g			
	Herbata		250ml	* serek fromage	7	80g	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. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

07.01.2026 ŚRODA	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	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 + miód + masło	1,7	500ml
	Pasta mięsna	9	80g	Pasta mięsna	9	80g	Pasta mięsna	3,7	80g
	Miód		40g	Miód		40g			
	Roszonka		30g	Roszonka		30g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka paryska	1	90g	Bułka paryska	1	90g			
	Herbata		250ml	* jogurt owocowy	7	150g	Herbata		250ml
Herbata			Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	Jabłko		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa krem marchewkowy	9	400ml	Zupa krem marchewkowy	9	400ml	Zupa krem marchewkowy	9	400ml
	Kotlet mielony wieprzowy	1,3	120g	Kotlet mielony wieprzowy parowany	1,3	120g	Kotlet mielony wieprzowy parowany	1,3	120g
	Ziemniaki z koperkiem		200g	Ziemniaki z koperkiem		200g	Ziemniaki z koperkiem		200g
	Surówka z kiszanej kapusty i marchewki		100g	Brokuł na parze		100g	Brokuł na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus wielowocowy		200ml	Mus wielowocowy		200ml			
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Bułka weka	1	90g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g			
	Polędwica sopocka		60g	Polędwica sopocka		60g			
	Ogórek zielony		100g	Pomidor b/s		100g			
	Herbata		250ml	* Kefir	7	200ml			
	Herbata			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. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

08.01.2026 CZWARTEK	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA		
	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
	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	3,7	80g
	szynka wiejska		60g	szynka wiejska		80g			
	brokuł na parze		100g	brokuł na parze		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb żytni	1	90g	Bułka weka	1	90g			
				* pasta z białek jaj i sera mozzarelli light	3,7	80g			
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Gruszka		1szt.	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml
	Makaron z twarogiem	1,7	300g	Makaron z twarogiem	1,7	300g	Makaron z twarogiem	1,7	300g
	sos jogurtowo - owocowy	7	100g	sos jogurtowo - owocowy	7	100g	sos jogurtowo - owocowy	7	100g
	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir	7	200ml	Kefir	7	200ml			
KOLACJA	Chleb z ziarnami	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	pasta z tuńczyka	4	80g	pasta z tuńczyka	4	80g			
	serek grani	7	150g	serek grani	7	150g			
	rzodkiewka		100g	sałata		30g			
				*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. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

09.01.2026 PIĄTEK	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PAKOWATA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml	Płatki gryczane na mleku + miód + masło	1,7	500ml
	jajko gotowane	3	60g	pasta z białek jaj i szynki	3	80g	pasta z białek jaj i szynki	3	80g
	kielbasa szynkowa		60g	kielbasa szynkowa		60g			
	pomidor		100g	Pomidor b/s		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Bułka wrocławska	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* jogurt owocowy	7	150g	Herbata		250ml
Herbata			Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	jabłko		100g	Jabłko pieczone		1szt.			
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml
	Pulpet z morskicy w sosie cytrynowym	1,3,4,7	120g/ 150ml	Pulpet z morskicy w sosie cytrynowym	1,3,4,7	120g/ 150ml	Pulpet z morskicy w sosie cytrynowym	1,3,4,7	120g/ 150ml
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	mix sałat z pomidorem b/s		100g	mix sałat z pomidorem b/s		100g	mix sałat z pomidorem b/s		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany	1	30g	Rogal maślany	1	30g			
	Masło	7	5g	Masło	7	5g			
	twaróg z konfiturą	7	20g	twaróg z konfiturą	7	20g			
KOLACJA	Chleb graham	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa warzywna z ryżem+ żółtko + mięso gotowane z indyka	1,3,7,9	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			
				* serek grani	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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

10.01.2026 SOBOTA	DIETA PODSTAWOWA			DIETA LEKKOSTRAWNA + *WYSOKOBIAŁKOWA			DIETA PĄPKOWATA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Makaron na mleku	1,7	300ml	Makaron na mleku	1,7	300ml	Makaron na mleku + miód + masło	1,7	500ml
	twaróg z suszonymi pomidorami	7	80g	twaróg z ziołami	7	80g	twaróg z ziołami	3,7	80g
	szynka pieczona		60g	szynka pieczona		60g			
	ogórek zielony		100g	brokuł		100g			
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	Chleb pszenno-żytni	1	90g	Bułka weka	1	90g			
	Herbata		250ml	* Kefir	7	200ml	Herbata		250ml
Herbata			Herbata		250ml				
II ŚNIADANIE	banan		100g	Banan		1szt.			
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i majerankiem	1,3,7,9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	9	400ml
	Szynka w sosie ciemnym	1,9	120g/150ml	Szynka w sosie własnym	1,9	120g/150ml	Szynka w sosie własnym	1,9	120g/150ml
	Kasza jęczmienna	1	200g	Kasza jęczmienna	1	200g	Kasza jęczmienna	1	200g
	sałata z oliwą		100g	sałata z oliwą		100g	sałata z oliwą		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny	7	150ml	Jogurt naturalny	7	150ml			
KOLACJA	Chleb razowy	1	90g	Bułka weka	1	90g	Zupa szpinakowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml
	Masło	7	20g	Masło	7	20g			
	szynka krucha		60g	szynka krucha		60g			
	ser żółty tyłzycy	7	40g	serek grani	7	40g			
	Rzodkiewka		100g	sałata lodowa		30g			
	Herbata		250ml	* pasta z dorsza i białek jaj	3,4	80g			
Herbata			Herbata		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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

01.01.2026 CZWARTEK	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Krupnik jęczmienny na bulionie warzywnym + masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml
				Pasta z tuńczyka	4	80g	Pasta z tuńczyka	4	80g
				Ser biały twarogowy	7	80g	Ser biały twarogowy	7	80g
				Pomidor b/s		100g	Rzodkiewka		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	150g	Jabłko pieczone		1szt.	jabłko		1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z makaronem na śmietanie z gotowanym mięsem z kurczaka	1,9	500ml	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
				Udko z kurczaka		150g	Udko z kurczaka		150g
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
				kalafior		150g	Surówka z buraczków i jabłka		75g
				Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy		200ml	Biszkopty	1,3,7	30g	Jogurt naturalny	7	150g
							Musli	1	30g
							Słonecznik, nasiona		10g
							Mandarynka		1szt.
KOLACJA	Zupa jarzynowa z makaronem + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Ser mozzarella light	7	40g	Ser mozzarella	7	40g
				Rolada drobiowa		60g	Rolada drobiowa		60g
				Brokuł na parze		100g	Brokuł na parze		100g
Herbata		250ml	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

02.01.2026 PIĄTEK	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa grysikowa z kaszą manną + masło (20g)	1,7,9	500ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml
				Pasta mięsna	9	120g	Parówki drobiowe na ciepło		120g
				Marchewka mini		100g	Musztarda		10g
				Masło	7	20g	Papryka kolorowa		100g
				Bułka weka	1	90g	Masło	7	20g
							Chleb graham	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mus bananowy		200ml	Banan		1szt.	Gruszka		1szt.
OBIAD	Zupa brokułowa z mięsem drobiowym	9	500ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml
				Paprykarz z mintaja	4	150g	Paprykarz z mintaja	4	150g
				Ryż biały		200g	Ryż brązowy		200g
				marchew na gęsto	1,7	150g	marchew na gęsto	1,7	75g
							Surówka z kalarepy i marchewki		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir	7	200ml	Galaretka owocowa		200ml	Kefir	7	200ml
							Bułka grahamka	1	30g
							Masło	7	5g
							Banan		1szt.
KOLACJA	Zupa ziemniaczana + 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 twarogu i szynki	7	80g	Pasta z twarogu i szynki	7	80g
				Miód		40g	Ser żółty tyłżycki	7	40g
				sałata		30g	Ogórek zielony		100g
							Herbata		250ml
	Herbata		250ml	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

03.01.2026 SOBOTA	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa ryżowa + masło (20g)	7,9	500ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml
				Kielbasa żywiecka		60g	Kielbasa żywiecka		60g
				Dżem		40g	Serek wiejski	7	150g
				pomidor b/s		100g	pomidor		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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami na smietanie i mięsem wieprzowym gotowanym	7,9	500ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna ziemniakami i koperkiem	9	400ml
				Sos boloński na mięsie drobiowym	9	150g	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	150g
				Makaron świderki	1	200g	Makaron pełnoziarnisty	1	200g
				Bukiet warzyw na parze		150g	Bukiet warzyw na parze		75g
							Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Budyń waniliowy	7	200ml	Budyń waniliowy	7	200ml	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							Salatka capresse	7	100g
KOLACJA	Zupa szczawiowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				pasta mięsna	9	80g	pasta mięsna	9	80g
				Serek wiejski	7	150g	Serek wiejski	7	150g
				sałata masłowa		30g	sałata masłowa		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
	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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

04.01.2026 NIEDZIELA	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną + masło (20g)	7,9	500ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml
				Pasta z białek jaj i sera białego	3,7	1szt.	jajko gotowane	3	1szt.
				Polędwica miodowa		60g	Polędwica miodowa		60g
				pomidor b/s		30g	Pomidor		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka wrocławska	1	90g	Chleb pełnoziarnisty	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Mus owocowy		200ml	Banan		1 szt.	pomarańcza		1/2 szt.
OBIAD	Zupa grycikowa na rosole z mięsem z indyka + masło	1,7,9	500ml	Zupa grycikowa na rosole	1,9	400ml	Zupa krem z zielonych warzyw z kaszą jaglaną	9	400ml
				Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	120g/150ml	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	120g/150ml
				kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g
				Sałata z jogurtem naturalnym	7	150g	Surówka z kapusty czerwonej		75g
							Sałata z jogurtem naturalnym	7	75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl na bazie serka owocowego	7	200ml	Serek owocowy	7	150g	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							Serek naturalny	7	150g
							Jabłko pieczone		1szt.
KOLACJA	Zupa brokułowa z ziemniakami + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	1,3,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Pieczona pierś z indyka		60g	Pieczona pierś z indyka		60g
				dżem		40g	Ser żółty salami	7	40g
				Sałata		30g	Sałata		30g
	Herbata		250ml	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. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

05.01.2026 PONIEDZIAŁEK	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa koperkowa z ryżem + masło (20g)	7,9	500ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml
				Kurczak w galarecie		60g	Kurczak w galarecie		60g
				Serek śmietankowy	7	80g	Serek śmietankowy	7	80g
				marchewka w talarkach		100g	ogórek konserwowy		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	Jabłko pieczone		1szt.	Mandarynka		1szt.
OBIAD	Zupa minestrone z makaronem i z mięsem wieprzowym na śmietanie	1,7,9	500ml	Zupa minestrone z makaronem	1,9	400ml	Zupa minestrone z makaronem	1,9	400ml
				Potrawka z indyka	9	150g	Potrawka z indyka	9	150g
				Ziemniaki gotowane		200g	Ziemniaki gotowane		200g
				kalafior na parze		150g	Surówka z białej kapusty z olejem zepakowym		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	kalafior na parze		75g
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		200ml	Kisiel owocowy		200ml	Chleb z ziarnami	1	30g
							Masło	7	5g
							ser biały	7	80g
							ogórek zielony		100g
KOLACJA	Zupa krem z białych 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
				Ser mozzarella light	7	40g	Ser mozzarella	7	40g
				Szynka drobiowa		60g	Szynka drobiowa		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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

06.01.2026 WTOREK	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa grysikowa + masło (20g)	1,7,9	500ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml
				Twarożek z koperkiem	7	80g	Twarożek z koperkiem	7	80g
				Kiełbasa krakowska drobiowa		60g	Kiełbasa krakowska		60g
				Trio na parze		100g	trio na parze		100g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Bułka weka	1	90g	Chleb z ziarnami	1	90g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml
II ŚNIADANIE	Maślanka	7	200ml	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	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	400ml
				Polędwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	120g/150 ml	Polędwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	120g/1 50ml
				kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g
				surówka z marchewki		1szt.	surówka z marchewki		75g
							surówka z ogórka kiszzonego		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus bananowy		200ml	Maślanka	7	200ml	Chleb graham	1	30g
							Masło	7	5g
							Maślanka	7	200ml
							Gruszka		1szt.
KOLACJA	Zupa dyniowa + żółtko + mięso gotowane z indyka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb żytni razowy	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				Salatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/s i jogurtem naturalnym	7	120g	Salatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/s i jogurtem naturalnym	7	120g
				wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g
				Salata		30g	Salata		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	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

07.01.2026 ŚRODA	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Krem z zielonych warzyw z kaszą kuskus + masło (20g)	1,7,9	500ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml
				Pasta mięsna	9	80g	Pasta mięsna	9	80g
				Miód		40g	hummus		80g
				Roszpinka		30g	Roszpinka		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	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko		1szt.
OBIAD	Zupa marchewkowy z ryżem na śmietanie + mięso gotowane	7,9	500ml	Zupa krem marchewkowy	9	400ml	Zupa krem marchewkowy	9	400ml
				Kotlet mielony wieprzowy parowany	1,3	120g	Kotlet mielony wieprzowy	1,3	120g
				Ziemniaki z koperkiem		200g	Ziemniaki z koperkiem		200g
				Brokuł na parze		150g	Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki		75g
							Brokuł na parze		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy		200ml	Mus wielowocowy		200ml	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5
							Wędlina drobiowa		60g
							Rzodkiewka		100g
KOLACJA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb graham	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g
				Półdzwica sopocka		60g	Półdzwica sopocka		60g
				Pomidor b/s		100g	Ogódek zielony		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

08.01.2026 CZWARTEK	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
				serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
				szynka wiejska		80g	szynka wiejska		60g
				brokuł na parze		100g	brokuł na parze		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	Banan		1szt.	Gruszka		1szt.
OBIAD	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na śmietanie z mięsem z indyka gotowanym	7,9	500ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml
				Makaron z twarogiem	1,7	300g	Makaron z twarogiem	1,7	300g
				sos jogurtowo - owocowy	7	100g	jogurt naturalny	7	100g
				jabłko pieczone		150g	jabłko pieczone		1szt.
							surówka z selera i brzoskwini	9	75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir	7	200ml	Kefir	7	200ml	Chleb żytni	1	30g
							Masło	7	5g
							kefir	7	200ml
							kalarepa		100g
KOLACJA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 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
				pasta z tuńczyka	4	80g	pasta z tuńczyka	4	80g
				serek grani	7	150g	serek grani	7	150g
				sałata		30g	rzodkiewka		100g
	Herbata		250ml	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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

09.01.2026 PIĄTEK	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zup koperkowa z ziemniakami + masło (20g)	7,9	500ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml
				pasta z białek jaj i szynki	3	80g	jajko gotowane	3	60g
				kielbasa szynkowa		60g	kielbasa szynkowa		60g
				Pomidor b/s		100g	pomidor		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	Rosół jarski z mięsem drobiowym gotowanym	9	500ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml
				Pulpet z morskoczyka w sosie cytrynowym	1,3,4,7	120g/ 150ml	Pulpet z morskoczyka w sosie cytrynowym	1,3,4,7	120g/ 150ml
				ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
				mix sałat z pomidorem b/s		150g	mix sałat z pomidorem b/s		75g
							surówka z kapusty pekińskiej		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany	1	30g	Rogal maślany	1	30g	Chleb żytni	1	30g
	Masło	7	5g				Masło	7	5g
	twaróg z konfiturą	7	20g				hummus		80g
							ogórek kiszony		100g
KOLACJA	Zupa warzywna z ryżem+ 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	120g	parówki drobiowe na ciepło		120g
				marchewka mini		100g	ketchup		10g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	marchewka mini		100g
							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

10.01.2026 SOBOTA	DIETA PŁYNNA			DIETA WĄTROBKOWA / TRZUSTKOWA			DIETA CUKRZYCOWA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Zupa ziemniaczana + masło (20g)	1,7,9	500ml	Makaron na mleku	1,7	300ml	Makaron na mleku	1,7	300ml
				twaróg z ziołami	7	80g	twaróg z suszonymi pomidorami	7	80g
				szynka pieczona		60g	szynka pieczona		60g
				brokuł		100g	ogórek zielony		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.	banan		100g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na śmietanie z mięsem gotowanym z szynki wieprzowej	7,9	500ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i majerankiem	1,3,7,9	400ml
				Szynka w sosie własnym	1,9	120g/150ml	Szynka w sosie ciemnym	1,9	120g/150ml
				Kasza jęczmienna	1	200g	Kasza jęczmienna	1	200g
				sałata z oliwą		150g	sałata z oliwą		75g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	brukselka na parze		75g
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny	7	150ml	Jogurt naturalny	7	150ml	płatki wielozbożowe	1	30g
							jogurt naturalny	7	150g
KOLACJA	Zupa szpinakowa + żółtko+ mięso gotowane z kurczaka	3,7,9	500ml	Bułka weka	1	90g	Chleb razowy	1	90g
				Masło	7	20g	Masło	7	20g
				szynka krucha		60g	szynka krucha		60g
				serek grani	7	40g	ser żółty tyłżycki	7	40g
				sałata lodowa		30g	Rzodkiewka		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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

01.01.2026 CZWARTEK	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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	70
	Pasta z tuńczyka	4	20g	Pasta z tuńczyka	4	60g	Pasta z tuńczyka	4	60g	
	Ser biały twarogowy	7	20g	Ser biały twarogowy	7	60g	Ser biały twarogowy	7	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 z ziarnami	1	90g	
	Herbata		150g	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
II ŚNIADANIE	jabłko		1/2szt.	jabłko		1szt.	jabłko		1szt.	7
OBIAD	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	300ml	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	350ml	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	350ml	82
	Mięso z udek w sosie własnym		100g	Udko z kurczaka		120g	Udko z kurczaka		120g	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	Surówka z buraczków i jabłka		80g	Surówka z buraczków i jabłka		100g	Surówka z buraczków i jabłka		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	kalafior Kompot wielowocowy b/c		75g 250ml	
POSIŁEK NOCNY	Biszkopty	1,3,7	15g	Biszkopty	1,3,7	30g	Jogurt naturalny	7	100g	
							Musli	1	20g	
							Słonecznik, nasiona		5g	
							Mandarynka		1szt.	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	61
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Ser mozzarella	7	20g	Ser mozzarella	7	40g	Ser mozzarella	7	40g	
	Rolada drobiowa		20g	Rolada drobiowa		60g	Rolada drobiowa		60g	
	Brokuł na parze		100g	Brokuł na parze		100g	Brokuł na parze		100g	
	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

02.01.2026 PIĄTEK	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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	66
	Parówki drobiowe na ciepło		40g	Parówki drobiowe na ciepło		70g	Parówki drobiowe na ciepło		70g	
	Ketchup		10g	Ketchup		10g	Musztarda		10g	
	Papryka kolorowa		40g	Papryka kolorowa		100g	Papryka kolorowa		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	Gruszka		1/2szt.	Gruszka		1szt.	Gruszka		1szt.	14
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	350ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	350ml	82
	Paprykarz z mintaja	4	80g	Paprykarz z mintaja	4	80g	Paprykarz z mintaja	4	80g	
	Ryż biały		100g	Ryż biały		180g	Ryż brązowy		180g	
	marchew na gęsto	1,7	80g	marchew na gęsto	1,7	100g	marchew na gęsto	1,7	75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Surówka z kalarepy i marchewki		75g	
POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa		100ml	Galaretka owocowa		150ml	Kefir	7	150ml	24
							Bułka grahamka	1	20g	
							Masło	7	5g	
							Banan		1szt.	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	61
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Pasta z twarogu i szynki	7	20g	Pasta z twarogu i szynki	7	60g	Pasta z twarogu i szynki	7	60g	
	Miód		20g	Miód		30g	Ser żółty tyłzyci	7	30g	
	Ogórek zielony		100g	Ogórek zielony		100g	Ogórek zielony		100g	
	Herbata		150ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml	
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

03.01.2026 SOBOTA	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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	250ml	67
	Kielbasa żywiecka		20g	Kielbasa żywiecka		40g	Kielbasa żywiecka		40g	
	Dżem		20g	Dżem		30g	Serek wiejski	7	30g	
	pomidor		1/2szt.	pomidor		100g	pomidor		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		80g	mandarynka		100g	mandarynka		100g	10
OBIAD	Zupa wielowarzywna ziemniakami i koperkiem	9	300ml	Zupa wielowarzywna ziemniakami i koperkiem	9	350ml	Zupa wielowarzywna ziemniakami i koperkiem	9	350ml	102
	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	100g	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	120g	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	120g	
	Makaron świderki	1	100g	Makaron świderki	1	180g	Makaron pełnoziarnisty	1	180g	
	Bukiet warzyw na parze		80g	Bukiet warzyw na parze		100g	Bukiet warzyw na parze		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką		75g	
POSIŁEK NOCNY	Budyń waniliowy	7	100ml	Budyń waniliowy	7	150ml	Chleb żytni	1	20g	18
							Masło	7	5g	
							Salátka capresse	7	80g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	51
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Pasztet pieczony	1,3,9	20g	Pasztet pieczony	1,3,9	60g	pasta mięsna	9	60g	
	Serek wiejski	7	20g	Serek wiejski	7	100g	Serek wiejski	7	100g	
	sałata masłowa		30g	sałata masłowa		30g	sałata masłowa		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

04.01.2026 NIEDZIELA	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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	72
	jajko gotowane	3	20g	jajko gotowane	3	60g	jajko gotowane	3	60g	
	Polędwica miodowa		20g	Polędwica miodowa		40g	Polędwica miodowa		40g	
	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
OBİAD	Zupa grysikowa na rosole	1,9	300ml	Zupa grysikowa na rosole	1,9	350ml	Zupa krem z zielonych warzyw z kaszą jaglaną	9	350ml	99
	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	30g/60 ml	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	90g/100 ml	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	90g/100 ml	
	kasza gryczana		100g	kasza gryczana		180g	kasza gryczana		180g	
	Surówka z kapusty czerwonej		80g	Surówka z kapusty czerwonej		100g	Surówka z kapusty czerwonej		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Salata z jogurtem naturalnym	7	75g	
POSIŁEK NOCNY	Serek owocowy	7	80g	Serek owocowy	7	100g	Chleb żytni	1	20g	22
							Masło	7	5g	
							Serek naturalny	7	100g	
							Jabłko pieczone		1szt.	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	43
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	Pieczona pierś z indyka		20g	Pieczona pierś z indyka		40g	Pieczona pierś z indyka		40g	
	Ser żółty salami	7	20g	Ser żółty salami	7	30g	Ser żółty salami	7	30g	
	Salata		30g	Salata		30g	Salata		30g	
	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

05.01.2026 PONIEDZIAŁEK	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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	300ml	78
	Wędlina drobiowa		20g	Wędlina drobiowa		40g	Wędlina drobiowa		40g	
	Serek śmietankowy	7	20g	Serek śmietankowy	7	60g	Serek śmietankowy	7	60g	
	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	Mandarynka		1/2szt.	Mandarynka		1szt.	Mandarynka		1szt.	6
OBIAD	Zupa minestrone z makaronem	1,9	300ml	Zupa minestrone z makaronem	1,9	350ml	Zupa minestrone z makaronem	1,9	350ml	93
	Potrąwka z indyka	9	80g	Potrąwka z indyka	9	120g	Potrąwka z indyka	9	120g	
	Ziemniaki gotowane		100g	Ziemniaki gotowane		180g	Ziemniaki gotowane		180g	
	Surówka z białej kapusty z olejem zepakowym		80g	Surówka z białej kapusty z olejem zepakowym		100g	Surówka z białej kapusty z olejem zepakowym		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	kalafior na parze		75g	
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy		100ml	Kisiel owocowy		150ml	Chleb z ziarnami	1	20g	16
							Masło	7	5g	
							ser biały	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	
	Ser mozzarella	7	20g	Ser mozzarella	7	30g	Ser mozzarella	7	30g	
	Szynka drobiowa		20g	Szynka drobiowa		40g	Szynka drobiowa		40g	
	Pomidor		100g	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

06.01.2026 WTOREK	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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	70
	Twarożek z koperkiem	7	20g	Twarożek z koperkiem	7	60g	Twarożek z koperkiem	7	60g	
	Kielbasa krakowska		20g	Kielbasa krakowska		40g	Kielbasa krakowska		40g	
	trio na parze		40g	trio na parze		100g	trio na parze		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 i natką pietruszki	9	300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	350ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki	9	350ml	75
	Polędwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	80g	Polędwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	120g	Polędwiczki wieprzowe w sosie włansym	1,9	120g	
	kasza gryczana		100g	kasza gryczana		150g	kasza gryczana		150g	
	surówka z marchewki		40g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka z ogórka kiszzonego		75g	
						Kompot wielowocowy b/c		250ml		
POSIŁEK NOCNY	Maślanka	7	100ml	Maślanka	7	150ml	Chleb graham	1	20g	25
						Masło	7	5g		
						Maślanka	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	
	serek fromage	7	20g	Salatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/s i jogurtem naturalnym	7	80g	Salatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/s i jogurtem naturalnym	7	120g	
	wędlina wieprzowa		20g	wędlina wieprzowa		40g	wędlina wieprzowa		40g	
	Salata		30g	Salata		30g	Salata		30g	
	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

07.01.2026 ŚRODA	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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	67
	Pasta mięsna	9	20g	Pasta mięsna	9	60g	Pasta mięsna	9	60g	
	Miód		20g	Miód		30g	hummus		30g	
	Roszonka		40g	Roszonka		30g	Roszonka		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	Jabłko		1/2szt.	Jabłko		1szt.	Jabłko		1szt.	12
OBIAD	Zupa krem marchewkowy	9	300ml	Zupa krem marchewkowy	9	350ml	Zupa krem marchewkowy	9	350ml	80
	Kolet mielony wieprzowy	1,3	30g	Kolet mielony wieprzowy	1,3	90g	Kolet mielony wieprzowy	1,3	90g	
	Ziemniaki z koperkiem		100g	Ziemniaki z koperkiem		180g	Ziemniaki z koperkiem		180g	
	Surówka z kiszanej kapusty i marchewki		80g	Surówka z kiszanej kapusty i marchewki		100g	Surówka z kiszanej kapusty i marchewki		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Brokuł na parze		75g	
POSIŁEK NOCNY	Mus wielowocowy		100ml	Mus wielowocowy		150ml	Chleb żytni	1	20g	47
							Masło	7	5	
KOLACJA							Wędlina drobiowa		40g	60
							Rzodkiewka		100g	
	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	
	Masło twarożek	7	10g	Masło twarożek	7	20g	Masło twarożek	7	20g	
		7	20g		7	60g		7	60g	
Połudwica sopocka		20g	Połudwica sopocka		40g	Połudwica sopocka		40g		
Ogórek zielony		100g	Ogórek zielony		100g	Ogórek zielony		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

08.01.2026 CZWARTEK	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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
	serek śmietankowy	7	20g	serek śmietankowy	7	60g	serek śmietankowy	7	60g	
	szynka wiejska		20g	szynka wiejska		40g	szynka wiejska		40g	
	brokuł na parze		40g	brokuł na parze		100g	brokuł na parze		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	Gruszka		1/2szt.	Gruszka		1szt.	Gruszka		1szt.	10
OBIAD	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	300ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	350ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	350ml	92
	Makaron z twarogiem	1,7	220g	Makaron z twarogiem	1,7	280g	Makaron z twarogiem	1,7	280g	
	sos jogurtowo - owocowy	7	60ml	sos jogurtowo - owocowy	7	100g	jogurt naturalny	7	100g	
	jabłko pieczone		1/2szt.	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	surówka z selera i brzoskwini	9	75g	
POSIŁEK NOCNY	Kefir	7	100ml	Kefir	7	150ml	Chleb żytni	1	20g	20
							Masło	7	5g	
							kefir	7	150ml	
							kalarepa		100g	
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	
	pasta z tuńczyka	4	20g	pasta z tuńczyka	4	60g	pasta z tuńczyka	4	60g	
	serek grani	7	20g	serek grani	7	100g	serek grani	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

09.01.2026 PIĄTEK	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	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
	jajko gotowane	3	20g	jajko gotowane	3	60g	jajko gotowane	3	60g	
	kielbasa szynkowa		20g	kielbasa szynkowa		40g	kielbasa szynkowa		40g	
	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	jabłko		80g	jabłko		100g	jabłko		100g	16
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem	9	300ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	350ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	350ml	71
	Pulpet z morskicy w sosie cytrynowym	1,3,4,7	30g/60ml	Pulpet z morskicy w sosie cytrynowym	1,3,4,7	90g/100ml	Pulpet z morskicy w sosie cytrynowym	1,3,4,7	90g/100ml	
	ziemniaki z koperkiem		100g	ziemniaki z koperkiem		180g	ziemniaki z koperkiem		180g	
	mix sałat z pomidorem b/s		80g	mix sałat z pomidorem b/s		100g	mix sałat z pomidorem b/s		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany	1	20g	Rogal maślany	1	30g	Chleb żytni	1	20g	20
	Masło	7	3g	Masło	7	5g	Masło	7	5g	
	twaróg z konfiturą	7	10g	twaróg z konfiturą	7	20g	hummus ogórek kiszony		60g 100g	
KOLACJA	Chleb graham	1	60g	Chleb graham	1	90g	Chleb graham	1	90g	57
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	parówki drobiowe na ciepło		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: 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

10.01.2026 SOBOTA	DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 1-3 LATA)			DIETA PEDIATRYCZNA (DZIECI 3-18 LAT)			DIETA PEDIATRYCZNA CUKRZYCOWA (DZIECI 3-18 LAT)			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
ŚNIADANIE	Makaron na mleku	1,7	200ml	Makaron na mleku	1,7	250ml	Makaron na mleku	1,7	250ml	80
	twaróg z suszonymi pomidorwami	7	20g	twaróg z suszonymi pomidorwami	7	60g	twaróg z suszonymi pomidorwami	7	60g	
	szynka pieczona		20g	szynka pieczona		40g	szynka pieczona		40g	
	ogórek zielony		40g	ogórek zielony		100g	ogórek zielony		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	banan		80g	banan		100g	banan		100g	5
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i majerankiem	1,3,7,9	300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i majerankiem	1,3,7,9	350ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i majerankiem	1,3,7,9	350ml	91
	Szynka w sosie ciemnym	1,9	100g	Szynka w sosie ciemnym	1,9	150g	Szynka w sosie ciemnym	1,9	150g	
	Kasza jęczmienna	1	100g	Kasza jęczmienna	1	180g	Kasza jęczmienna	1	180g	
	sałata z oliwą		80g	sałata z oliwą		100g	sałata z oliwą		75g	
							brukselka na parze		75g	
	Kompot wielowocowy		150ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy b/c		250ml	
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny	7	100ml	Jogurt naturalny	7	150ml	płatki wielozbożowe	1	20g	24
						jogurt naturalny	7	100ml		
							mandarynka		1szt.	
							pestki dyni		5g	
KOLACJA	Chleb razowy	1	60g	Chleb razowy	1	90g	Chleb razowy	1	90g	51
	Masło	7	10g	Masło	7	20g	Masło	7	20g	
	szynka krucha		20g	szynka krucha		40g	szynka krucha		40g	
	ser żółty tyłzycy	7	20g	ser żółty tyłzycy	7	30g	ser żółty tyłzycy	7	30g	
	Rzodkiewka		100g	Rzodkiewka		100g	Rzodkiewka		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. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

01.01.2026 CZWARTEK	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na napoju roślinnym	1	300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Płatki jęczmienne na mleku	1,7	300ml
	Pasta z tuńczyka	4	80g	Pasta z tuńczyka	4	80g	Pasta warzywna	9	80g
	Pasta warzywna	9	80g	Ser biały twarogowy	7	80g	Ser biały twarogowy	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 jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym	9	400ml	Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki	1,9	400ml
	Udko z kurczaka		150g	Udko z kurczaka		150g	Kotlet warzywny	1,3	150g
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	Surówka z buraczków i jabłka		100g	Surówka z buraczków i jabłka		100g	Surówka z buraczków i jabłka		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
	dżem		40g	Ser mozzarella light	7	40g	Ser mozzarella light	7	40g
	Rolada drobiowa		60g	Rolada drobiowa		60g	dżem		40g
	Brokuł na parze		100g	Brokuł na parze		100g	Brokuł na parze		100g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

02.01.2026 PIĄTEK	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na napoju roślinnym	1	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki orkiszowe na mleku	1,7	300ml
	Parówki drobiowe na ciepło		120g	Parówki drobiowe na ciepło		120g	Pasta z kalafiora		120g
	Ketchup		10g	Ketchup		10g	Ketchup		10g
	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	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa brokułowa z ziemniakami	9	400ml
	Paprykarz z mintaja	4	150g	Paprykarz z mintaja	4	150g	Sos wielowarzywny	9	120g/ 150ml
	Ryż biały		200g	Ryż biały		200g	Ryż biały		200g
	marchew na gęsto	1	100g	marchew na gęsto	7	100g	marchew na gęsto	1,7	100g
	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 szynki		80g	Pasta z twarogu i szynki	7	80g	twaróg	7	80g
	Miód		40g	Miód		40g	Miód		40g
	sałata		30g	sałata		30g	sałata		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

03.01.2026 SOBOTA	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki gryczane na napoju roślinnym		300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml	Płatki gryczane na mleku	7	300ml
	Kielbasa żywiecka		60g	Kielbasa żywiecka		60g	Pasta z cukini		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 wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem	9	400ml
	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	150g	Sos boloński na mięsie drobiowym	9	150g	sos napoli	9	150g
	Makaron świderki	1	200g	Makaron bezglutenowy		200g	Makaron świderki	1	200g
	Bukiet warzyw na parze		100g	Bukiet warzyw na parze		100g	Bukiet warzyw na parze		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Budyń waniliowy na napoju roślinnym		200ml	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
	pasta mięsna	9	80g	pasta mięsna	9	80g	pasta z białek jaj i sera białego	3,7	80g
	pasta z cukini		80g	Serek wiejski	7	150g	Serek wiejski	7	150g
	sałata masłowa		30g	sałata masłowa		30g	sałata masłowa		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

04.01.2026 NIEDZIELA	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na napoju roślinnym	3	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	
	pasta z białek jaj i jogurtu wegańskiego		1szt.	Pasta z białek jaj i sera białego	3,7	1szt.	Pasta z białek jaj i sera białego	3,7	1szt.	
	Polędwica miodowa		60g	Polędwica miodowa		60g	pasta warzywna	9	80g	
	pomidor b/s		30g	pomidor b/s		30g	pomidor b/s		30g	
	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 grysikowa na rosole	1,9	400ml	Krupnik jaglany z koperkiem	9	400ml	Zupa grysikowa na rosole	1,9	400ml	
	Filet z indyka w sosie koperkowym		120g/ 150ml	Filet z kurczaka w sosie śmietankowym	7	120g/ 150ml	Sos śmietankowy		7	150ml
	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g	kasza gryczana			200g
	Sałata z oliwą		100g	Sałata z jogurtem naturalnym	7	100g	Sałata z jogurtem naturalnym		7	100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy			250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański		150g	Serek owocowy	7	150g	Serek owocowy	7	150g	
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g	
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło		7	20g
	Pieczona pierś z indyka		60g	Pieczona pierś z indyka		60g	Serek grani		7	150g
	dżem		40g	dżem		40g	dżem			40g
	Sałata		30g	Sałata		30g	Sałata			30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata			250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

05.01.2026 PONIEDZIAŁEK	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na napoju roślinnym	1	300ml	Płatki ryżowe na mleku	7	300ml	Płatki owsiane na mleku	1,7	300ml
	Kurczak w galarecie		60g	Kurczak w galarecie		60g	Miód		40g
	Miód		40g	Serek śmietankowy	7	80g	Serek śmietankowy	7	80g
	marchewka w talarkach		100g	marchewka w talarkach		100g	marchewka w talarkach		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.
OBIAŁ	Zupa minestrone z makaronem	1,9	400ml	Zupa minestrone z makaronem bezglutenowym	9	400ml	Zupa minestrone z makaronem	1,9	400ml
	Potrawka z indyka	9	150g	Potrawka z indyka	9	150g	Potrawka warzywna	9	150g
	Ziemniaki gotowane		200g	Ziemniaki gotowane		200g	Ziemniaki gotowane		200g
	kalafior na parze		100g	kalafior na parze		100g	kalafior 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
	Pasta z dyni		80g	Ser mozzarella light	7	40g	Ser mozzarella light	7	40g
	Szynka drobiowa		60g	Szynka drobiowa		60g	Pasta z dyni		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

06.01.2026 WTOREK	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza manna na napoju roślinnym	1	300ml	Kasza jaglana na mleku	7	300ml	Kasza manna na mleku	1,7	300ml
	Pasta z warzyw korzeniowych	9	80g	Twarożek z koperkiem	7	80g	Twarożek z koperkiem	7	80g
	Kiełbasa krakowska drobiowa		60g	Kiełbasa krakowska drobiowa		60g	Pasta z warzyw korzeniowych	9	80g
	Trio na parze		100g	Trio na parze		100g	Trio 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	Banan		1szt.	Banan		1szt.	Banan	
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	9	400ml
	Polędwiczki wieprzowe w sosie włansym	9	120g/150ml	Polędwiczki wieprzowe w sosie włansym	9	120g/150ml	Pulpety warzywne w sosie koperkowym	1,3,9	120g/150ml
	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g	kasza gryczana		200g
	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g	surówka z marchewki		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy z napojem roślinnym		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
	Salatka z gotowanego ryżu, pomidora b/s i oliwy z oliwek		120g	Salatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/s i jogurtem naturalnym	7	120g	Salatka z gotowanego ryżu, pomidora b/s, sera mozzarelli light i jogurtu naturalnego	7	120g
	wędlina wieprzowa		60g	wędlina wieprzowa		60g	serek fromage	7	80g
	Salata		30g	Salata		30g	Salata		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

07.01.2026 ŚRODA	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza kuskus na napoju roślinnym	1	300ml	Kasza kukurydziana na mleku	7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml
	Pasta mięsna	9	80g	Pasta mięsna	9	80g	Ser biały plastry	7	80g
	Miód		40g	Miód		40g	Miód		40g
	Roszonka		30g	Roszonka		30g	Roszonka		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	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.	Jabłko pieczone		1szt.
OBIAD	Zupa krem marchewkowy	9	400ml	Zupa krem marchewkowy	9	400ml	Zupa krem marchewkowy	9	400ml
	Kotlet mielony wieprzowy parowany	1,3	120g	Kotlet mielony wieprzowy parowany	3	120g	Kotlet z białek jaj i batat	1,3	120g/ 150ml
	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	Mus wielowocowy		200ml	Mus wielowocowy		200ml	Mus wielowocowy		200ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	Dżem		40g	ser biały w plastrach	7	80g	ser biały w plastrach	7	80g
	Półdewica sopočka		60g	Półdewica sopočka		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. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

08.01.2026 CZWARTEK	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	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 marchewki i batata		80g	serek śmietankowy	7	80g	serek śmietankowy	7	80g
	szynka wiejska		80g	szynka wiejska		80g	pasta z marchewki i batata		80g
	brokuł na parze		100g	brokuł na parze		100g	brokuł 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	Banan		1szt.	Banan		1szt.	Banan		1szt.
OBIAD	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki	9	400ml
	Makaron świderki	1	300g	Makaron bezglutenowy z twarogiem	7	300g	Makaron z twarogiem	1,7	300g
	sos owocowy		100g	sos jogurtowo - owocowy	7	100g	sos jogurtowo - owocowy	7	100g
	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.	jabłko pieczone		1szt.
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański	7	150ml	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
	pasta z tuńczyka	4	80g	pasta z tuńczyka	4	80g	miód		40g
	miód		150g	serek grani	7	150g	serek grani	7	150g
	sałata		30g	sałata		30g	sałata		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

09.01.2026 PIĄTEK	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Kasza kuskus na napoju roślinnym	1	300ml	Płatki jaglane na mleku	7	300ml	Kasza kuskus na mleku	1,7	300ml
	pasta z białek jaj i szynki	3	80g	pasta z białek jaj i szynki	3	80g	pasta z białek jaj i sera	3,7	80g
	kiełbasa szynkowa		60g	kiełbasa szynkowa		60g	pasta z bakłażana		90g
	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 pomidorowa z ryżem	9	400ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml	Zupa pomidorowa z ryżem	9	400ml
	Pulpet z morszczyka w sosie cytrynowym	1,3,4,7	120g/ 150ml	Pulpet z morszczyka w sosie cytrynowym	1,3,4,7	120g/ 150ml	sos śmietanowo - cytrynowy	7	150ml
	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g	ziemniaki z koperkiem		200g
	mix sałat z pomidorem b/s		100g	mix sałat z pomidorem b/s		100g	mix sałat z pomidorem b/s		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany	1	30g	Pieczywo bezglutenowe		30g	Rogal maślany	1	30g
	Tłuszcz roślinny		5g	Masło	7	5g	Masło	7	5g
	konfitura		20g	twaróg z konfiturą	7	20g	twaróg z konfiturą	7	20g
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	parówki wegańskie		150g
	ketchup		10g	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

10.01.2026 SOBOTA	DIETA BEZMLECZNA			DIETA BEZGLUTENOWA			DIETA WEGETARIAŃSKA		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ŚNIADANIE	Makaron na napoju roślinnym	1	300ml	Makaron bezglutenowy na mleku	7	300ml	Makaron 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
	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 kalafiorowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	9	400ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	9	400ml
	Szynka w sosie własnym	1,9	120g/ 150ml	Szynka w sosie własnym	9	120g/ 150ml	Gulasz warzywny	1,9	120g/ 150ml
	Kasza jęczmienna	1	200g	Kasza gryczana		200g	Kasza jęczmienna	1	200g
	sałata z oliwą		100g	sałata z oliwą		100g	sałata z oliwą		100g
	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml	Kompot wielowocowy		250ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański		150ml	Jogurt naturalny	7	150ml	Jogurt naturalny	7	150ml
KOLACJA	Bułka weka	1	90g	Pieczywo bezglutenowe		90g	Bułka weka	1	90g
	Tłuszcz roślinny		20g	Masło	7	20g	Masło	7	20g
	szynka krucha		60g	szynka krucha		60g	dżem		40g
	dżem		40g	serek grani	7	40g	serek grani	7	40g
	sałata lodowa		30g	sałata lodowa		30g	sałata lodowa		30g
	Herbata		250ml	Herbata		250ml	Herbata		250ml

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armi Krajowej 1 w Oleśnicy