

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2343.19 kcal, B: 67.54 g, T: 86.38 g, W: 341.67 g, Błonnik [g]: 34.6, Cukier [g]: 108.73, Sód [mg]: 3158.71, Kwasy tł. nas. [g]: 38.81</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) (Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 100g (09) (Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel wiśniowy 200g (Woda, Kisiel wiśniowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) (Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2345.47 kcal, B: 88.81 g, T: 79.1 g, W: 333.66 g, Błonnik [g]: 26.67, Cukier [g]: 125.83, Sód [mg]: 2818.01, Kwasy tł. nas. [g]: 39.66</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krem z pomidorów z koperkiem i mięsem gotowanym 400g (09) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Przecier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Cukier, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) (Ryż biały, gotowany, Jabłko pieczone, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</p> <p>Surówka z marchewki 100g (Marchew, Olej rzepakowy, Sól biała 1 i 0.09 szczypty)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel wiśniowy 200g (Woda, Kisiel wiśniowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80g (07) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy)</p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2322.41 kcal, B: 78.34 g, T: 95.64 g, W: 309.64 g, Błonnik [g]: 43.31, Cukier [g]: 68.75, Sód [mg]: 3281.28, Kwasy tł. nas. [g]: 43.19</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 398g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), przecier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) <i>(Ryż brązowy, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Cynamon w proszku 1 i 0.03 szczypty)</i></p> <p>Surówka z marchwi i selera 75g (09) <i>(Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 75g <i>(Brokuły, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel wiśniowy 200g <i>(Woda, Kisiel wiśniowy, bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Jaja kurze całe 50g (03)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2048.61 kcal, B: 89.86 g, T: 49.53 g, W: 324.17 g, Błonnik [g]: 25.61, Cukier [g]: 122.18, Sód [mg]: 1701.91, Kwasy tł. nas. [g]: 17.67</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Potrawka z kurczaka - gotowana 100g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior)</i></p> <p>Pomidor b/s 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z koperkiem i mięsem gotowanym 400g (09) <i>(Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Przepier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Cukier, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) <i>(Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</i></p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel wiśniowy 200g <i>(Woda, Kisiel wiśniowy)</i> Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Twarożek z koperkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2637.07 kcal, B: 121.29 g, T: 95.76 g, W: 336.62 g, Błonnik [g]: 26.67, Cukier [g]: 128.39, Sód [mg]: 3462.81, Kwasy tł. nas. [g]: 46.42</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z koperkiem i mięsem gotowanym 400g (09) <i>(Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Przecier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Cukier, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) <i>(Ryż biały, gotowany, Jabłko pieczone, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</i></p> <p>Surówka z marchewki 100g <i>(Marchew, Olej rzepakowy, Sól biała 1 i 0.09 szczypty)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel wiśniowy 200g <i>(Woda, Kisiel wiśniowy)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

		środa (2026-06-10)				
Jadłospis	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2475.24 kcal, B: 102.5 g, T: 89.93 g, W: 323.43 g, Błonnik [g]: 22.41, Cukier [g]: 136.04, Sód [mg]: 1828.53, Kwasy tł. nas. [g]: 38.41</p>	<p>Płatki jaglane na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Płatki jaglane, Miód pszczeli)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 150g (07)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krem z pomidorów z koperkiem i mięsem gotowanym 400g (09) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Przecier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Cukier, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) (Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</p> <p>Salatka z brzoskwiń kandyzowanych 100g (Banan, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel wiśniowy 200g (Woda, Kisiel wiśniowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa ryżowa z mięsem gotowanym, zabilana 501g (07) (Woda, Szynka wieprzowa, gotowana, Ryż biały, Marchew, Śmietana, 12% tłuszczu (07), Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 2078.99 kcal, B: 87.44 g, T: 96.37 g, W: 224.38 g, Błonnik [g]: 22.44, Cukier [g]: 101.2, Sód [mg]: 2546.88, Kwasy tł. nas. [g]: 32.4</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym, zabilana 500g (07) (Woda, Ziemniaki, późne, Szynka wieprzowa, gotowana, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek suszony 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Mus jabłkowy 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krem z pomidorów z mięsem i żółtkiem 501g (09,03,07) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mięso z indyka gotowane, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Koper ogrodowy, Cukier, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel wiśniowy 200g (Woda, Kisiel wiśniowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa ryżowa z mięsem gotowanym, zabilana 499g (Woda, Szynka wieprzowa, gotowana, Ryż biały, Marchew, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna E: 2424.54 kcal, B: 52.07 g, T: 93.77 g, W: 364.12 g, Błonnik [g]: 39.02, Cukier [g]: 103.05, Sód [mg]: 3457.14, Kwasy tł. nas. [g]: 25.07	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki jaglane na napoju jaglanym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)</i></p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka <u>żytnia</u> razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas <u>żytni</u> (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g <i>(Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</i></p> <p>Surówka z marchwi i selera 100g (09) <i>(Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Kisiel wiśniowy 200g <i>(Woda, Kisiel wiśniowy)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2274.79 kcal, B: 60.25 g, T: 89.98 g, W: 323.94 g, Błonnik [g]: 35.86, Cukier [g]: 112.24, Sód [mg]: 3133.51, Kwasy tł. nas. [g]: 38.96</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) <i>(Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</i></p> <p>Surówka z marchwi i selera 100g (09) <i>(Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel wiśniowy 200g <i>(Woda, Kisiel wiśniowy)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2326.19 kcal, B: 65.74 g, T: 84.08 g, W: 342.77 g, Błonnik [g]: 36.7, Cukier [g]: 109.13, Sód [mg]: 3530.71, Kwasy tł. nas. [g]: 32.65</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Parówki sojowe 100g Ketchup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g Woda 250g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g (07) <i>(Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 1 szczypta)</i></p> <p>Surówka z marchwi i selera 100g (09) <i>(Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Kisiel wiśniowy 200g <i>(Woda, Kisiel wiśniowy)</i> Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszena⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</i> Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2327.55 kcal, B: 106.88 g, T: 90.15 g, W: 288.72 g, Błonnik [g]: 28.65, Cukier [g]: 78.63, Sód [mg]: 3414.6, Kwasy tł. nas. [g]: 45.35</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie 1 szczypta)</p> <p>Makaron penne, gotowany 200g (01)</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki 100g (Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 1 szczypta, Sok z cytryny, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p> pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2294.99 kcal, B: 100.34 g, T: 89.89 g, W: 285.22 g, Błonnik [g]: 26.43, Cukier [g]: 71.83, Sód [mg]: 2575.98, Kwasy tł. nas. [g]: 50.57</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Marchewka mini na ciepło (gotowana) 100g (Marchewka mini (babe) 1 garść)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie 1 i 0.02 szczypty)</p> <p>Makaron penne, gotowany 200g (01)</p> <p>Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 100g (07) (Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Pieprz ziółowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 80g (07)</p> <p>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2400.22 kcal, B: 115.89 g, T: 91.72 g, W: 298.27 g, Błonnik [g]: 42.16, Cukier [g]: 76.24, Sód [mg]: 3328.18, Kwasy tł. nas. [g]: 45.64</p>	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) <i>(Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie 1 szczypta)</i></p> <p>Makaron penne pełnoziarnisty, gotowany 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki 75g <i>(Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sok z cytryny, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Brukselka, gotowana 75g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy, bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Ser żółty 40g (07) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus truskawkowy 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2280.18 kcal, B: 103.64 g, T: 83.98 g, W: 292.43 g, Błonnik [g]: 28.6, Cukier [g]: 77.46, Sód [mg]: 2713.29, Kwasy tł. nas. [g]: 37.16</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g Masło roślinne MR 20g Marchewka mini na ciepło (gotowana) 100g <i>(Marchewka mini (babe) 1 garść)</i></p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) <i>(Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie 1 i 0.09 szczypty)</i></p> <p>Makaron penne, gotowany 200g (01)</p> <p>Buraki na ciepło (duszenie) 100g <i>(Buraki, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g Serek śmietankowy naturalny 80g (07)</p> <p>Kalafior, gotowany 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2474.14 kcal, B: 124.35 g, T: 97.66 g, W: 288.81 g, Błonnik [g]: 26.97, Cukier [g]: 73.82, Sód [mg]: 3093.88, Kwasy tł. nas. [g]: 52.06</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Marchewka mini na ciepło (gotowana) 100g <i>(Marchewka mini (babe) 1 garść)</i></p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Pasta z białek jaj i sera 80g (03,07) <i>(Białko jaja kurzego (03), Ser twarogowy (twaróg) chudy (07))</i></p>	<p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) <i>(Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie 1 i 0,02 szczypty)</i></p> <p>Makaron penne, gotowany 200g (01)</p> <p>Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 100g (07) <i>(Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Pieprz ziolowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 80g (07)</p> <p>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i></p>	<p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2075.14 kcal, B: 114.6 g, T: 80.74 g, W: 236.8 g, Błonnik [g]: 25.05, Cukier [g]: 81.36, Sód [mg]: 1344.03, Kwasy tł. nas. [g]: 36.06</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Miód pszczeli)</p> <p>Pasta z białek jaj i sera 150g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Ser twarogowy (twaróg) chudy (07))</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Makaron penne, gotowany 200g (01)</p> <p>Buraki na ciepło (duszenie) 100g (Buraki, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 500g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (03), Mąka pszenna, typ 550 1 i 0.09 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 1 i 0.09 liścia, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 i 0.09 szczypty, Ziele angielskie całe 1 i 0.09 sztuki)</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany) Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 2186.75 kcal, B: 92.72 g, T: 118.79 g, W: 196.95 g, Błonnik [g]: 21.59, Cukier [g]: 109.99, Sód [mg]: 1066.49, Kwasy tł. nas. [g]: 22.9</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą jagłaną, mięsem i natką pietruszki, zabelana 500g (09) <i>(Woda 2/3 szklanki, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/10 paczki (09), Kasza jagłana, gotowana, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2.5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 2/3 łyżeczki, Liście laurowe, suszone 2/3 liścia, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty, Ziele angielskie całe 2/3 sztuki)</i> Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,03) <i>(Woda, Mięso z indyka gotowane, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2.5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Brokuły, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego 2/3 sztuki (03), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i> Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 500g (09,01,03) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Jaja kurze całe (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</i> Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Koktajl owocowo - jogurtowy 300g (07) <i>(Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2267.47 kcal, B: 85.59 g, T: 80.42 g, W: 317.96 g, Błonnik [g]: 29.4, Cukier [g]: 70.66, Sód [mg]: 3154.25, Kwasy tł. nas. [g]: 22.75</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na napoju jaglanym 300g (<i>Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki gryczane</i>) Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (<i>Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</i>) Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) (<i>Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorb 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny) , Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie 1 szczypta</i>) Makaron penne, gotowany 200g (01) Surówka z białej kapusty i marchewki 100g (<i>Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 1 szczypta, Sok z cytryny, Sól biała 1 szczypta</i>) Kompot z owoców mieszanych 250g (<i>Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta</i>)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń waniliowy na napoju jaglanym 200g (<i>Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Budyń waniliowy ze śmietanką</i>) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) (<i>Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szcypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03)</i>) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na napoju jaglanym (150g) z musem owocowym (50g) 200g (<i>Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany</i>) Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2295.25 kcal, B: 96.7 g, T: 94.5 g, W: 283.2 g, Błonnik [g]: 39.94, Cukier [g]: 84.75, Sód [mg]: 3408.3, Kwasy tł. nas. [g]: 45.54</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) <i>(Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie 1 szczypta)</i></p> <p>Makaron bezglutenowy, gotowany 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 100g <i>(Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 1 szczypta, Sok z cytryny, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Ser żółty 40g (07) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p> pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2489.27 kcal, B: 87.54 g, T: 94.23 g, W: 344.66 g, Błonnik [g]: 43.67, Cukier [g]: 88.3, Sód [mg]: 3246.53, Kwasy tł. nas. [g]: 42.65</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Hummus klasyczny 80g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 150g (Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Woda, Pieprz ziółowy 1 szczypta, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 1 szczypta)</p> <p>Makaron penne, gotowany 200g (01)</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki 100g (Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 1 szczypta, Sok z cytryny, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
10.06-19.06.2026 dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2222.27 kcal, B: 100.56 g, T: 86.51 g, W: 276.64 g, Błonnik [g]: 31.57, Cukier [g]: 65.35, Sód [mg]: 3196.47, Kwasy tł. nas. [g]: 39.45</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01)) Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy) Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 150g (Morszczuk, filet, świeży, Śmietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty) Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty) Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100g (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy) Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07) Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru) Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2181.93 kcal, B: 104.16 g, T: 76.85 g, W: 281.91 g, Błonnik [g]: 25.2, Cukier [g]: 67.46, Sód [mg]: 3188.11, Kwasy tł. nas. [g]: 38.98</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01)) Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy) Sałata 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Ryba w sosie zielonym (gotowanie) 150g (Morszczuk, filet, świeży, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz zielony 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty) Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty) Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka), sól) 150g (07) Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru) Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2175.65 kcal, B: 103.32 g, T: 85.87 g, W: 265.72 g, Błonnik [g]: 35.79, Cukier [g]: 59.01, Sód [mg]: 3194.64, Kwasy tł. nas. [g]: 39.77</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Platki owsiane (01))</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 150g (Morszczuk, filet, świeży, Śmietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 75g (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 75g (Brokuły, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot wielowocowy 245g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretką jagodowa, bez cukru 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z truskawkami bez cukru 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2152.35 kcal, B: 108.46 g, T: 70.8 g, W: 284.75 g, Błonnik [g]: 26.85, Cukier [g]: 68.81, Sód [mg]: 3330.15, Kwasy tł. nas. [g]: 25.36</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Kalafior, gotowany 100g</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 149g <i>(Morszczuk, filet, świeży, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 i 1/10 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 1 i 1/10 szczypty, Pieprz czarny 1 i 1/10 szczypty, Pieprz ziołowy 1 i 1/10 szczypty, Sól biała 1 i 1/10 szczypty, Zioła prowansalskie 1 i 1/10 szczypty)</i></p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2491.73 kcal, B: 120.76 g, T: 103.09 g, W: 284.71 g, Błonnik [g]: 25.2, Cukier [g]: 70.26, Sód [mg]: 4015.11, Kwasy tł. nas. [g]: 54.35</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Salata 30g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 80g (07)</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 150g (Morszczuk, filet, świeży, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
10.06-19.06.2026 dieta papkowata	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2395.64 kcal, B: 111.17 g, T: 114.06 g, W: 240.8 g, Błonnik [g]: 25.47, Cukier [g]: 62.84, Sód [mg]: 2086.24, Kwasy tł. nas. [g]: 57.83</p>	<p>Płatki owsiane na mleku z miodem i masłem 500g (07,01) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Miód pszczeli)</i> Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 130g Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Ryba w sosie zielonym (gotowanie) 150g <i>(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz zielony 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</i> Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i> Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Oliwa z oliwek)</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Galaretką jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g Woda 250g</p>	<p>Zupa warzywna z cukinią, kaszą kuskus, mięsem gotowanym i żółtkiem 501g (09,01,03,07) <i>(Woda 1/2 szklanki, Cukinia 1/2 sztuki małej, Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Kasza jaglana 1/4 woreczka, Żółtko jaja kurzego 1 i 0.04 sztuki (03), Kasza kuskus (01), Olej rzepakowy 1/2 łyżeczki, Kurkuma mielona 1 i 0.04 szczypty)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 2144.24 kcal, B: 86.31 g, T: 103.02 g, W: 226.74 g, Błonnik [g]: 20.64, Cukier [g]: 77.65, Sód [mg]: 745.72, Kwasy tł. nas. [g]: 40.8</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Krupnik ryżowy z mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09.03) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ryż biały, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego 1 i 0.06 sztuki (03), Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kasza jaglaną, mięsem gotowanym i żółtkiem 501g (09.03) <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza jaglana, gotowana, Mięso z indyka gotowane, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Żółtko jaja kurzego 2/3 sztuki (03), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel malinowy 200g <i>(Woda, Kisiel malinowy)</i> Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa warzywna z cukinią, kaszą kuskus, mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09.01.03.07) <i>(Woda 1/2 szklanki, Cukinia 1/2 sztuki małej, Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Masło ekstra (smietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Kasza jaglana 1/4 woreczka, Żółtko jaja kurzego 1 i 0.04 sztuki (03), Kasza kuskus (01), Olej rzepakowy 1/2 łyżeczki, Kurkuma mielona 1 i 0.04 szczypty)</i> Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2426.62 kcal, B: 76.88 g, T: 104.41 g, W: 315.45 g, Błonnik [g]: 38.53, Cukier [g]: 67.66, Sód [mg]: 3772.4, Kwasy tł. nas. [g]: 20.02</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na napoju jaglanym 300g (01) <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka <u>żytnia</u> razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas <u>żytni</u> (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100g <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Pasta warzywna 160g</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy na napoju jaglanym (150g) z owocami (50g) 200g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2095.37 kcal, B: 90.41 g, T: 88.11 g, W: 250.51 g, Błonnik [g]: 30.52, Cukier [g]: 69.37, Sód [mg]: 3185.07, Kwasy tł. nas. [g]: 39.47</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100g <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek grani (ziarna twardogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2370.29 kcal, B: 91.9 g, T: 94.48 g, W: 306.05 g, Błonnik [g]: 34.98, Cukier [g]: 68.97, Sód [mg]: 2891.28, Kwasy tł. nas. [g]: 42.83</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlety z soczewicy (pieczone) 120g (01,03) (Cebula 1/3 sztuki, Soczewica czerwona, nasiona suche 1 i 3/4 łyżki, Jaja kurze całe 1/4 sztuki (03), Marchew 1/4 sztuki, Bułka tarta 3/4 łyżki (01), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 i 3/4 łyżeczki, Mąka orkiszowa jasna 3/4 łyżeczki (01), Koncentrat pomidorowy, 30% 1/3 łyżeczki, Olej rzepakowy 3/4 łyżeczki, Czosnek 1/3 ząbka, Papryka w proszku 3/4 szczypty)</p> <p>Sos ziołowy 150g (Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100g (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy)</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2589.28 kcal, B: 119.14 g, T: 111.53 g, W: 293.88 g, Błonnik [g]: 32.77, Cukier [g]: 84.07, Sód [mg]: 3272.58, Kwasy tł. nas. [g]: 53.12</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Masło ekstra 2/3 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Przecier pomidorowy 1/4 szklanki, Węprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30% 1 łyżka, Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) (Jaja kurze całe 1 sztuka (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Żółtko jaja kurzego 1 sztuka (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 1 łyżeczka (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 1 szczypta, Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g (Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jeczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromaty), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula)</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2120.34 kcal, B: 88.52 g, T: 76.53 g, W: 283.47 g, Błonnik [g]: 27.02, Cukier [g]: 84.21, Sód [mg]: 3096.6, Kwasy tł. nas. [g]: 41.94</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</p> <p>Jajecznica z białek jaj 100g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Masło ekstra 3/4 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Liście laurowe, suszone 1 liść, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta, Ziele angielskie całe 1 sztuka)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 50g (01,07,03) (Jaja kurze całe 1/5 sztuki (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Żółtko jaja kurzego 1/5 sztuki (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 1/5 łyżeczki (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 1/5 szczypty, Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g (Marchew, Jabłko parowane, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jeczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa z białkiem jaj i jogurtem naturalnym 75g (07,03) (Białko jaja kurzego (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g</p> <p>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2707.76 kcal, B: 131.01 g, T: 124.66 g, W: 285.57 g, Błonnik [g]: 38.48, Cukier [g]: 81.05, Sód [mg]: 3484.44, Kwasy tł. nas. [g]: 61.89</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Masło ekstra 2/3 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa gulaszowa z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Przecier pomidorowy 1/4 szklanki, Węprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30% 1 łyżka, Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) <i>(Jaja kurze całe 1 sztuka (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Żółtko jaja kurzego 1 sztuka (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 1 łyżeczka (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 1 szczypta, Cukier waniliowy)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 75g <i>(Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kalafior, gotowany 75g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Chleb pszenny graham 1 kromka (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 30g</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2535.93 kcal, B: 112.74 g, T: 83.67 g, W: 347.25 g, Błonnik [g]: 27.97, Cukier [g]: 112.76, Sód [mg]: 2854.42, Kwasy tł. nas. [g]: 33.29</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</i></p> <p>Jajecznica z białek jaj 100g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Masło roślinne MR)</i></p> <p>Brokuły, gotowane 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Liście laurowe, suszone 1 liść, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta, Ziele angielskie całe 1 sztuka)</i></p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) <i>(Jaja kurze całe 1 sztuka (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Żółtko jaja kurzego 1 sztuka (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 1 łyżeczka (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 1 szczypta, Cukier waniliowy)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Banan 130g Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jeczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Salatka jarzynowa z białkiem jaj i jogurtem naturalnym 120g (07,03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Wędlina wieprzowa 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski lekki 150g (07) Banan 130g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa E: 2809.91 kcal, B: 137.99 g, T: 113.16 g, W: 324.93 g, Błonnik [g]: 28.99, Cukier [g]: 93.05, Sód [mg]: 4144.74, Kwasy tł. nas. [g]: 56.44	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</p> <p>Jajecznica z białek jaj 100g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Masło ekstra 3/4 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p>	<p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Liście laurowe, suszone 1 liść, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta, Ziele angielskie całe 1 sztuka)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) (Jaja kurze całe 1 sztuka (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Żółtko jaja kurzego 1 sztuka (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 1 łyżeczka (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 1 szczypta, Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g (Marchew, Jabłko parowane, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jeczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa z białkiem jaj i jogurtem naturalnym 100g (07,03) (Białko jaja kurzego (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2273.89 kcal, B: 104.79 g, T: 85.33 g, W: 288.45 g, Błonnik [g]: 27.51, Cukier [g]: 112.19, Sód [mg]: 1753.69, Kwasy tł. nas. [g]: 46.07</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Miód pszczeli)</p> <p>Jajecznica z białek jaj 100g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Masło ekstra 3/4 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Liście laurowe, suszone 1 liść, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta, Ziele angielskie całe 1 sztuka)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) (Jaja kurze całe 1 sztuka (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Żółtko jaja kurzego 1 sztuka (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 1 łyżeczka (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 1 szczypta, Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Marchewka mini na ciepło (gotowana) 100g (Marchewka mini (babe) 1 garść)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03) Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ryżem, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,07,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Kalafior, mrożony, Filety z kurczaka, gotowane, Ryż biały, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07) Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1942.57 kcal, B: 76.06 g, T: 102.98 g, W: 192.16 g, Błonnik [g]: 25.76, Cukier [g]: 100.27, Sód [mg]: 1030.39, Kwasy tł. nas. [g]: 32.02</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa marchewkowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Smietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Marchew 3/4 sztuki, Filety z kurczaka, gotowane, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana z dodatkiem żółtka oraz gotowanego mięsa 500g (09,03,07) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, gotowane, Mięso z indyka gotowane, Masło ekstra (smietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki) Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa kalafiorowa z ryżem, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Filety z kurczaka, gotowane, Kalafior, mrożony, Żółtko jaja kurzego (03), Ryż biały, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2197.64 kcal, B: 69.24 g, T: 74.63 g, W: 325.36 g, Błonnik [g]: 38.6, Cukier [g]: 109.54, Sód [mg]: 2563.07, Kwasy tł. nas. [g]: 21.02</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na napoju jaglanym 300g (Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Kasza kukurydziana) Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szcypiorek 1 i 1/4 łyżki, Masło roślinne MR) Ogórek świeży (długi) 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Przepier pomidorowy 1/4 szklanki, Wieprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30% 1 łyżka, Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta) Makaron penne, gotowany 200g (01) Polewa owocowa 100g (Truskawki, mrożone) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g (Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1 szczypta) Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Mus jabłkowy 200g Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszena 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Salatka jarzynowa 80g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula) Wędlina wieprzowa 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Mus wiśniowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2369.29 kcal, B: 107.26 g, T: 100.55 g, W: 277.97 g, Błonnik [g]: 41.28, Cukier [g]: 94.15, Sód [mg]: 3167.52, Kwasy tł. nas. [g]: 47.91</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</i></p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Masło ekstra 2/3 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa gulaszowa z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Przecier pomidorowy 1/4 szklanki, Wieprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30% 1 łyżka, Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Makaron bezglutenowy z serem białym (gotowanie) 250g (07) <i>(Makaron bezglutenowy, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Cukier 3/4 łyżeczki)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g <i>(Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 30g</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2604.92 kcal, B: 101.35 g, T: 111.06 g, W: 319.36 g, Błonnik [g]: 34.92, Cukier [g]: 93.6, Sód [mg]: 2587.8, Kwasy tł. nas. [g]: 51.77</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</i></p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szcypiorek 1 i 1/4 łyżki, Masło ekstra 2/3 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Jabłko pieczone, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) <i>(Jaja kurze całe 1 sztuka (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Żółtko jaja kurzego 1 sztuka (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 1 łyżeczka (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 1 szczypta, Cukier waniliowy)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g <i>(Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jeczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g (11)</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula)</i></p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
10.06-19.06.2026 dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2277.81 kcal, B: 72.65 g, T: 90.82 g, W: 306.99 g, Błonnik [g]: 34.52, Cukier [g]: 83.89, Sód [mg]: 3101.33, Kwasy tł. nas. [g]: 52.08</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (01.07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01))</i> Wędlina drobiowa 60g Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa 401g (09.01) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 120g (03.01) <i>(Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Bułka tarta (01), Jaja kurze całe (03), Cebula 1 i 0.01 plastra, Czosnek 1 i 0.01 ząbka, Kurkuma mielona 1 i 0.01 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 i 0.01 szczypty)</i> Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i> Mizeria z jogurtem greckim 100g (07) <i>(Ogórek świeży (długi) 1/3 sztuki, Jogurt typu greckiego 1/10 kubeczka (07), Cytryna 1/3 plastra, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Szczypiorek 1/3 łyżki)</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i> Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek typu Fromage, naturalny 80g (07) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2434.97 kcal, B: 92.81 g, T: 77.04 g, W: 356.14 g, Błonnik [g]: 31.14, Cukier [g]: 99.02, Sód [mg]: 5812.83, Kwasy tł. nas. [g]: 40.4</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01))</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa z mięsem drobiowym 400g (09,01) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlety warzywne (pieczenie) 120g (03,01) (Bułka tarta (01), Białko jaja kurzego (03), Kurkuma mielona 3 i 2/3 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3 i 2/3 szczypty, Sól biała 3 i 2/3 szczypty)</p> <p>Sos cytrynowy 150g (Woda, Smietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Cytryna, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Buraki na ciepło (duszenie) 100g (Buraki, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek fromage light 80g (07)</p> <p>Kalafior, gotowany 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczerek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2248.93 kcal, B: 73.36 g, T: 90.93 g, W: 301 g, Błonnik [g]: 39.39, Cukier [g]: 79.7, Sód [mg]: 3956.46, Kwasy tł. nas. [g]: 52.03</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01))</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa 400g (09,01) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 120g (03,01) <i>(Cieciora konserwowa (ciecierzyca), Bułka tarta (01), Jaja kurze całe (03), Cebula 1 plaster, Czosnek 1 ząbek, Kurkuma mielona 1 szczypta, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 75g (07) <i>(Ogórek świeży (długi) 1/4 sztuki, Jogurt typu greckiego gram (07), Cytryna 1/4 plastra, Koper ogrodowy 1/2 łyżeczki, Szczypiorek 1/4 łyżki)</i></p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 75g</p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, Kisiel truskawkowy, bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek typu Fromage, naturalny 80g (07)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2330.94 kcal, B: 92.43 g, T: 66.07 g, W: 355.36 g, Błonnik [g]: 31.32, Cukier [g]: 98.64, Sód [mg]: 6027.14, Kwasy tł. nas. [g]: 24.84</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (01,07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01))</p> <p>Wędlina drobiowa 60g Pomidor b/s 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa z mięsem drobiowym 400g (09,01) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlety warzywne (pieczenie) 120g (03,01) (Bułka tarta (01), Białko jaja kurzego (03), Kurkuma mielona 3 i 2/3 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3 i 2/3 szczypty, Sól biała 3 i 2/3 szczypty)</p> <p>Sos cytrynowy 150g (Woda, Koper ogrodowy 1 i 1/3 łyżeczki, Cytryna, Pieprz czarny 1 i 1/3 szczypty, Sól biała 1 i 1/3 szczypty)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Buraki na ciepło (duszenie) 100g (Buraki, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Serek fromage light 80g (07) Kalafior, gotowany 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2649.47 kcal, B: 122.77 g, T: 85.66 g, W: 360.38 g, Błonnik [g]: 31.14, Cukier [g]: 102.11, Sód [mg]: 6554.43, Kwasy tł. nas. [g]: 46.06</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki żytnie na mleku 300g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01))</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka), sól) 150g (07)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa z mięsem drobiowym 400g (09,01) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlety warzywne (pieczenie) 120g (03,01) (Bułka tarta (01), Białko jaja kurzego (03), Kurkuma mielona 3 i 2/3 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3 i 2/3 szczypty, Sól biała 3 i 2/3 szczypty)</p> <p>Sos cytrynowy 150g (Woda, Smietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Cytryna, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Buraki na ciepło (duszenie) 100g (Buraki, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek fromage light 80g (07)</p> <p>Kalafior, gotowany 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</p> <p>Woda 250g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2096.6 kcal, B: 112.78 g, T: 72.65 g, W: 258.94 g, Błonnik [g]: 27.16, Cukier [g]: 80.12, Sód [mg]: 4722.55, Kwasy tł. nas. [g]: 37.42</p>	<p>Płatki żytnie na mleku z miodem i masłem 500g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Miód pszczeli)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 150g (07)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa z mięsem drobiowym 400g (09,01) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlety warzywne (pieczenie) 120g (03,01) (Bułka tarta (01), Białko jaja kurzego (03), Kurkuma mielona 3 i 2/3 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3 i 2/3 szczypty, Sól biała 3 i 2/3 szczypty)</p> <p>Sos cytrynowy 150g (Woda, Smietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Cytryna, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Buraki na ciepło (duszenie) 100g (Buraki, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa szpinakowa z mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,03) (Woda, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Szpinak, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawka - banan 50g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 2045.67 kcal, B: 84.75 g, T: 106.69 g, W: 191.32 g, Błonnik [g]: 16.41, Cukier [g]: 81.91, Sód [mg]: 1716.44, Kwasy tł. nas. [g]: 55.27</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem, mięsem gotowanym i koperkiem 500g (09.07.03) (Woda, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Żółtko jaja kurzego 1 i 0.08 sztuki (03), Przecier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa z dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09.01.03.07) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Mięso z indyka gotowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa szpinakowa z mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09.03) (Woda, Ryż biały, gotowany, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Żółtko jaja kurzego (03), Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty) Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus truskawka - banan 50g Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2188.14 kcal, B: 66.1 g, T: 80.99 g, W: 311.39 g, Błonnik [g]: 36.34, Cukier [g]: 74.88, Sód [mg]: 4007.45, Kwasy tł. nas. [g]: 16.96</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki żytnie na napoju jaglanym 300g (01) (Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki żytnie (01)) Wędlina drobiowa 60g Pomidor 100g Masło roślinne MR 20g Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400g (09.01) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 120g (03.01) (Cieciora konserwowa (ciecierzyca), Bułka tarta (01), Jaja kurze całe (03), Cebula 1 plaster, Czosnek 1 ząbek, Kurkuma mielona 1 szczypta, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta) Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty) Mizeria z olejem roślinnym 99g (Ogórek świeży (długi) 1 i 1/10 sztuki, Olej rzepakowy, Cytryna 1 i 1/10 plastra, Koper ogrodowy 2 i 1/3 łyżeczki, Szcypiorek 1 i 1/10 łyżki) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Pasta z tuńczyka 80g (04) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Olej rzepakowy) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny sojowy 150g (06) Musli bezglutenowe 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2299.44 kcal, B: 69.91 g, T: 95.93 g, W: 304.92 g, Błonnik [g]: 36.37, Cukier [g]: 85.76, Sód [mg]: 3715.83, Kwasy tł. nas. [g]: 52.33</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa warzywna z kaszą kukurydzianą 401g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza kukurydziana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 120g (03) <i>(Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe (03), Cebula 1 i 1/10 plastra, Czosnek 1 i 1/10 ząbka, Kurkuma mielona 1 i 1/10 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 i 1/10 szczypty, Sól biała 1 i 1/10 szczypty)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 100g (07) <i>(Ogórek świeży (długi) 1/3 sztuki, Jogurt typu greckiego 1/10 kubeczka (07), Cytryna 1/3 plastra, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Szczypiorek 1/3 łyżki)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i> Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek typu Fromage, naturalny 80g (07) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2307.84 kcal, B: 76.61 g, T: 91.18 g, W: 309.64 g, Błonnik [g]: 34.46, Cukier [g]: 86.44, Sód [mg]: 3531.38, Kwasy tł. nas. [g]: 53.36</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01))</i> Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07) Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa 400g (09,01) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 120g (03,01) <i>(Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Bułka tarta (01), Jaja kurze całe (03), Cebula 1 plaster, Czosnek 1 ząbek, Kurkuma mielona 1 szczypta, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i> Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i> Mizeria z jogurtem greckim 100g (07) <i>(Ogórek świeży (długi) 1/3 sztuki, Jogurt typu greckiego 1/10 kubeczka (07), Cytryna 1/3 plastra, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Szczypiorek 1/3 łyżki)</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i> Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek typu Fromage, naturalny 80g (07) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
10.06-19.06.2026 dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2526.14 kcal, B: 102.58 g, T: 84.98 g, W: 355.83 g, Błonnik [g]: 33.7, Cukier [g]: 59.69, Sód [mg]: 2747.05, Kwasy tł. nas. [g]: 44.54</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane) Jaja kurze całe, gotowane 100g (03) Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g Woda 250g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe) Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (01,07) (Makaron bezjajeczny, gotowany (01), Szpinak, Ser żółty (07), Śmietana wiegarska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty) Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek) Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka <u>mleka</u>) 150g (07) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07)) Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2503.16 kcal, B: 112.41 g, T: 83.5 g, W: 340.64 g, Błonnik [g]: 24.69, Cukier [g]: 66.1, Sód [mg]: 2658.99, Kwasy tł. nas. [g]: 44.67</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Salata 30g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 400g (09) <i>(Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (01,07) <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany (01), Szpinak, Serek śmietankowy naturalny (07), Śmietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) <i>(Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów E: 2310.53 kcal, B: 108.29 g, T: 91.64 g, W: 283.6 g, Błonnik [g]: 38.44, Cukier [g]: 47.65, Sód [mg]: 4419.37, Kwasy tł. nas. [g]: 47.51	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (01,07) <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany (01), Szpinak, Ser żółty (07), Śmietana wiegarska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 75g <i>(Brokuły, Marchew, Kalańior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Colesław 75g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Cebula, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posilek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2365.1 kcal, B: 104.77 g, T: 67.86 g, W: 351.13 g, Błonnik [g]: 27.94, Cukier [g]: 68.85, Sód [mg]: 2718.36, Kwasy tł. nas. [g]: 26.85</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlna wieprzowa)</i></p> <p>Brokuły, gotowane 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u>⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (01,07) <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany (01), Szpinak, Serek śmietankowy naturalny (07), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 i 0.02 szczypty, Sól biała 1 i 0.02 szczypty)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u>⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Serek wiejski lekki 150g (07) Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) <i>(Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2671.4 kcal, B: 136.21 g, T: 90.18 g, W: 343.94 g, Błonnik [g]: 24.82, Cukier [g]: 68.65, Sód [mg]: 3172.81, Kwasy tł. nas. [g]: 47.58</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) (Białko jaja kurzego (03), Wędlna wieprzowa)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80g (07) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy 1 łyżeczka)</p> <p>Salata 30g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 400g (09) (Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (01,07) (Makaron bezjajeczny, gotowany (01), Szpinak, Serek śmietankowy naturalny (07), Śmietana wegańska 15% (rozwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka <u>mleka</u>) 150g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Wędlna drobiowa 60g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2380.66 kcal, B: 118.7 g, T: 85.99 g, W: 300.58 g, Błonnik [g]: 25.53, Cukier [g]: 71.18, Sód [mg]: 2002.53, Kwasy tł. nas. [g]: 41.77</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku z miodem i masłem 500g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Płatki jaglane, Miód pszczeli)</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 150g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 400g (09) <i>(Woda, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (01,07) <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany (01), Szpinak, Serek śmietankowy naturalny (07), Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa kalafiorowa z ryżem, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,07,03) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Kalafior, mrożony, Filety z kurczaka, gotowane, Ryż biały, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) <i>(Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 2022.88 kcal, B: 80.72 g, T: 91.6 g, W: 234.21 g, Błonnik [g]: 26.17, Cukier [g]: 86.51, Sód [mg]: 1488.36, Kwasy tł. nas. [g]: 38.2</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa ryżowa z mięsem gotowanym, zabieleną 499g <i>(Woda, Szynka wieprzowa, gotowana, Ryż biały, Marchew, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 539g (09,03,07) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Mięso z indyka gotowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa kalafiorowa z ryżem, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,03) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Kalafior, mrożony, Filety z kurczaka, gotowane, Ryż biały, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Koktajl owocowo - jogurtowy 200g (07) <i>(Jabłko parowane, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2379.01 kcal, B: 83.37 g, T: 70.99 g, W: 366.83 g, Błonnik [g]: 37.06, Cukier [g]: 48.17, Sód [mg]: 2378.74, Kwasy tł. nas. [g]: 19.89</p>	<p>Płatki jaglane na napoju jaglanym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)</i> Jaja kurze całe, gotowane 100g (03) Rzodkiewka 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g Woda 250g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</i> Makaron ze szpinakiem (gotowanie) 299g (01) <i>(Makaron bezglutenowy, gotowany (01), Szpinak, Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2.5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 szczypta)</i> Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</i> Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny sojowy 200g (06) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Wędlina drobiowa 60g Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (06) <i>(Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny sojowy (06))</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posilek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2526.96 kcal, B: 92.79 g, T: 89.1 g, W: 358.72 g, Błonnik [g]: 45.27, Cukier [g]: 64.95, Sód [mg]: 2736.35, Kwasy tł. nas. [g]: 44.47</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</p> <p>Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (07) (Makaron bezglutenowy, gotowany, Szpinak, Ser żółty (07), Śmietana wegarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posilek
<p>10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2559.14 kcal, B: 103.06 g, T: 84.98 g, W: 363.78 g, Błonnik [g]: 34.08, Cukier [g]: 59.21, Sód [mg]: 2742.65, Kwasy tł. nas. [g]: 44.38</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 300g (01,07) (Makaron bezglutenowy, gotowany (01), Szpinak, Ser żółty (07), Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2514.49 kcal, B: 117.9 g, T: 102.26 g, W: 301.86 g, Błonnik [g]: 41.02, Cukier [g]: 102.87, Sód [mg]: 4047.04, Kwasy tł. nas. [g]: 48.36</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i> Wędlina wieprzowa 60g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) <i>(Groszek zielony, mrożony 1/4 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) (01))</i> Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i> Sos koperkowy 150g <i>(Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (09,07) <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) sałatka z kurczakiem i pomidorem 80g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziolowy 3/4 szczypty)</i> Ser żółty 40g (07) Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczerek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2488.28 kcal, B: 107.53 g, T: 107.83 g, W: 287.24 g, Błonnik [g]: 29.05, Cukier [g]: 96.55, Sód [mg]: 3427.05, Kwasy tł. nas. [g]: 49.41</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01)) Wędlina wieprzowa 60g Sałata 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) (Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01)) Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała) Sos koperkowy 150g (Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta) Ziemniaki purée 200g Szpinak na gęsto (duszony) 100g (Szpinak, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) sałatka z gotowanym kurczakiem i pomidorem b/s 80g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor b/s, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy 3/4 szczypty) Serek śmietankowy naturalny 40g (07) Brokuły, gotowane 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczerek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2651.08 kcal, B: 140.69 g, T: 118.21 g, W: 275.81 g, Błonnik [g]: 39.51, Cukier [g]: 85.47, Sód [mg]: 4710.16, Kwasy tł. nas. [g]: 56.62</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) (Groszek zielony, mrożony 1/4 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) (01))</p> <p>Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</p> <p>Sos koperkowy 150g (Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Szpinak na gęsto (duszony) 75g (Szpinak, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 75g (09,07) (Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy bez cukru 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>sałatka z kurczakiem i pomidorem 80g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz zielony 3/4 szczypty)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p> <p>Woda 250g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 2322.16 kcal, B: 108.1 g, T: 86.39 g, W: 294.04 g, Błonnik [g]: 32.23, Cukier [g]: 100.58, Sód [mg]: 3797.69, Kwasy tł. nas. [g]: 32	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Marchewka mini na ciepło (gotowana) 100g <i>(Marchewka mini (babe) 1 garść)</i></p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) <i>(Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01))</i></p> <p>Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i></p> <p>Sos koperkowy 150g <i>(Woda, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Szpinak na gęsto (duszony) 100g <i>(Szpinak, Pieprz czarny 1 i 1/3 szczypty, Sól biała 1 i 1/3 szczypty, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>sałatka z gotowanym kurczakiem i pomidorem b/s 80g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor b/s, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy 3/4 szczypty)</i></p> <p>Serek śmietankowy naturalny 40g (07)</p> <p>Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2719.21 kcal, B: 118.27 g, T: 126.02 g, W: 292.98 g, Błonnik [g]: 29.72, Cukier [g]: 102.02, Sód [mg]: 3777.24, Kwasy tł. nas. [g]: 61.28</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Salata 30g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Serek fromage light 80g (07)</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) <i>(Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01))</i></p> <p>Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i></p> <p>Sos koperkowy 150g <i>(Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Szpinak na gęsto (duszony) 100g <i>(Szpinak, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>sałatka z gotowanym kurczakiem i pomidorem b/s 100g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor b/s, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy 1 szczypta)</i></p> <p>Serek śmietankowy naturalny 80g (07)</p> <p>Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczerek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2104.33 kcal, B: 110.75 g, T: 93.53 g, W: 216.03 g, Błonnik [g]: 25.96, Cukier [g]: 100.24, Sód [mg]: 2773.2, Kwasy tł. nas. [g]: 44.36</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku z miodem i masłem 500g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Płatki jęczmienne (01), Miód pszczeli)</i></p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) <i>(Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01))</i></p> <p>Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i></p> <p>Sos koperkowy 150g <i>(Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Szpinak na gęsto (duszony) 100g <i>(Szpinak, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z żółtkiem i mięsem gotowanym 501g (09,03) <i>(Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego 1 i 0.07 sztuki (03), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczerek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 1937.04 kcal, B: 87.11 g, T: 65.78 g, W: 261.14 g, Błonnik [g]: 29.5, Cukier [g]: 102.1, Sód [mg]: 1540.22, Kwasy tł. nas. [g]: 33.04</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (03.01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Pietruszka, korzeń, Szynka wieprzowa, gotowana, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Mus jabłkowy 200g Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z mięsem gotowanym i śmietanką 500g (09.07) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Brokuły, Kasza jaglana, Śmietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukinia)</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru) Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z żółtkiem i mięsem gotowanym 500g (09.03) (Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego 1 i 0.06 sztuki (03), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2417.69 kcal, B: 100.17 g, T: 90.17 g, W: 323.44 g, Błonnik [g]: 41.48, Cukier [g]: 96.16, Sód [mg]: 3992.62, Kwasy tł. nas. [g]: 26.83</p>	<p>Płatki jęczmienne na napoju jaglanym 300g (01) <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jęczmienne (01))</i> Wędlina wieprzowa 60g Ogórek kiszony 100g Masło roślinne MR 20g Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) <i>(Groszek zielony, mrożony 1/4 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) (01))</i> Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i> Sos koperkowy 150g <i>(Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka z selera i jabłka z olejem roślinnym 100g (09) <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Olej rzepakowy)</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy na napoju jaglanym 200g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u>⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g sałatka z kurczakiem i pomidorem 80g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy 3/4 szczypty)</i> Wędlina wieprzowa 30g Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2402.99 kcal, B: 111.09 g, T: 96.06 g, W: 294.95 g, Błonnik [g]: 42.15, Cukier [g]: 107.49, Sód [mg]: 3886.04, Kwasy tł. nas. [g]: 47.58</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09) <i>(Groszek zielony, mrożony 1/4 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb bezglutenowy)</i></p> <p>Filet z piersi kurczaka (parowany) 120g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i></p> <p>Sos koperkowy 150g <i>(Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Ziemniaki purée 200g Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (09.07) <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) sałatka z kurczakiem i pomidorem 80g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz zieleny 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ser żółty 40g (07) Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2562.95 kcal, B: 87.47 g, T: 103.71 g, W: 343.24 g, Błonnik [g]: 46.86, Cukier [g]: 108.83, Sód [mg]: 3708.24, Kwasy tł. nas. [g]: 48.36</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</p> <p>Pasta z białej fasoli z jabłkiem 80g (Fasola biała z puszki, Cebula, Jabłko, Olej rzepakowy, Czosnek 1/10 ząbka, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty, Majeranek suszony)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 400g (09,01) (Groszek zielony, mrożony 1/4 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) (01))</p> <p>Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu (pieczenie) 120g (07,03,01) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 3 i 1/4 łyżeczki (07), Jaja kurze całe 1/2 sztuki (03), Kasza gryczana 1/4 woreczka, Olej rzepakowy 1 i 0.09 łyżki, Koper ogrodowy 2 i 1/10 łyżeczki, Bułka tarta 1 i 0.09 łyżeczki (01), Szcypiorek 1 i 0.09 łyżki)</p> <p>Sos koperkowy 150g (Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy 1 łyżeczka, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (09,07) (Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka z buraka sera fety i roszonek 80g (07) (Buraki, Ser typu Feta (07), Roszponka, Oliwa z oliwek)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2564.62 kcal, B: 106.58 g, T: 96.05 g, W: 337.76 g, Błonnik [g]: 41.29, Cukier [g]: 67.96, Sód [mg]: 3113.63, Kwasy tł. nas. [g]: 41.54</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 400g (09,01) <i>(Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 150g <i>(Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy 1 szczypta, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 1 szczypta)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Surówka z marchewki z jogurtem 100g (07) <i>(Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Kecup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2396.12 kcal, B: 93 g, T: 94.32 g, W: 311.31 g, Błonnik [g]: 33.05, Cukier [g]: 67.1, Sód [mg]: 3132.06, Kwasy tł. nas. [g]: 41.66</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Salata 30g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 400g (09,01) <i>(Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 150g <i>(Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Woda, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Surówka z marchewki 101g <i>(Marchew, Olej rzepakowy, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Kecup (ketchup) 15g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2504.8 kcal, B: 108.05 g, T: 95.97 g, W: 323.78 g, Błonnik [g]: 48.99, Cukier [g]: 64.75, Sód [mg]: 2993.31, Kwasy tł. nas. [g]: 41.44</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (09) <i>(Woda, Makaron penne pełnoziarnisty, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 150g <i>(Ciecioraka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Olej rzepakowy, Woda, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Surówka z marchewki z jogurtem 75g (07) <i>(Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kalafior, gotowany 75g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa, bez cukru 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Budyń śmietankowy z truskawkami bez cukru 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2165.84 kcal, B: 96.36 g, T: 68.51 g, W: 308.96 g, Błonnik [g]: 34.39, Cukier [g]: 68.64, Sód [mg]: 2554.01, Kwasy tł. nas. [g]: 19.96</p>	<p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Kalafior, gotowany 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Rosół z makaronem 400g (09,01) <i>(Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 150g <i>(Marchew, Pietruszka, korzeń, Woda, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy 3/4 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Marchewka na ciepło (duszenie) 100g <i>(Marchew, Olej rzepakowy, Cukier 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Leczo z kurczakiem i warzywami (gotowanie) 149g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior)</i> Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2600.02 kcal, B: 121.78 g, T: 102.1 g, W: 315.99 g, Błonnik [g]: 33.05, Cukier [g]: 70.59, Sód [mg]: 3648.46, Kwasy tł. nas. [g]: 47.02</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Salata 30g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Pasta z białek jaj i sera 80g (03,07) <i>(Białko jaja kurzego (03), Ser twarogowy (twaróg) chudy (07))</i></p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem i gotowanym mięsem 400g (09,01) <i>(Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 150g <i>(Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Woda, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Surówka z marchewki 101g <i>(Marchew, Olej rzepakowy, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Kecup (ketchup) 15g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2091.17 kcal, B: 100.67 g, T: 78.99 g, W: 264.31 g, Błonnik [g]: 34.71, Cukier [g]: 77.85, Sód [mg]: 2061.25, Kwasy tł. nas. [g]: 34.13</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Miód pszczeli)</p> <p>Pasta z tuńczyka 150g (04,07) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 400g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud karczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 150g (Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Woda, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 3/4 szczypty)</p> <p>Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Marchewka na ciepło (duszenie) 100g (Marchew, Olej rzepakowy, Cukier 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretkę malinową (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa marchewkowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,07,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Marchew 3/4 sztuki, Filety z kurczaka, gotowane, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru) Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1991.6 kcal, B: 97.76 g, T: 90.47 g, W: 208.79 g, Błonnik [g]: 25.23, Cukier [g]: 73.04, Sód [mg]: 1104.54, Kwasy tł. nas. [g]: 18.66</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Krem z białych warzyw z kaszą, żółtkiem i mięsem gotowanym 500g (03,09) <i>(Woda, Kalafior, mrożony, Kasza kukurydziana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Filety z kurczaka, gotowane, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Śmietana węgarska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 505g (09,01) <i>(Woda, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa marchewkowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,03) <i>(Woda, Filety z kurczaka, gotowane, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego (03), Śmietana węgarska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Marchew 2/3 sztuki, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2687.05 kcal, B: 90.99 g, T: 108.27 g, W: 357.22 g, Błonnik [g]: 41.76, Cukier [g]: 60.85, Sód [mg]: 2671.27, Kwasy tł. nas. [g]: 25.54</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na napoju jaglanym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Olej rzepakowy)</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 400g (09.01) <i>(Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Potrawka jarska z ciecierzycą (duszenie) 150g <i>(Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Woda, Pieprz ziółowy 1 szczypta, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 1 szczypta)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Surówka z marchewki z olejem roślinnym 101g <i>(Marchew, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Ketchup (ketchup) 15g Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy na napoju jaglanym z owocami 200g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2445.69 kcal, B: 98.55 g, T: 91 g, W: 328.86 g, Błonnik [g]: 48.21, Cukier [g]: 71.93, Sód [mg]: 3113.52, Kwasy tł. nas. [g]: 41.1</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (09) <i>(Woda, Makaron bezglutenowy, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 łyżeczka, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Potrąka jarska z ciecierzycą (duszenie) 150g <i>(Cieciora surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Woda, Pieprz ziółowy 1 szczypta, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 1 szczypta)</i></p> <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Surówka z marchewki z jogurtem 100g (07) <i>(Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Galaretkę malinową (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2544.22 kcal, B: 101.25 g, T: 83.96 g, W: 364.83 g, Błonnik [g]: 46.1, Cukier [g]: 72.53, Sód [mg]: 3350.17, Kwasy tł. nas. [g]: 35.9</p>	<p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Rosół z makaronem na wywarze warzywnym 500g (09,01) (Woda, Makaron bezglutenowy (01), Marchew, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 i 1/3 łyżeczki, Sól biała 1 i 1/3 szczypty)</p> <p>Potrąwka jarska z ciecierzycą (duszenie) 150g (Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Woda, Pieprz ziółowy 1 szczypta, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 1 szczypta)</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Surówka z marchewki z jogurtem 100g (07) (Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki sojowe 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2330.27 kcal, B: 89.84 g, T: 93.87 g, W: 302 g, Błonnik [g]: 39.12, Cukier [g]: 82.28, Sód [mg]: 2751.81, Kwasy tł. nas. [g]: 37.88</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Hummus pomidorowy 80g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Gruszka 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) (Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) (Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100g (Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus jagodowy 50g</p> <p>Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2049.54 kcal, B: 100.14 g, T: 61.29 g, W: 285.84 g, Błonnik [g]: 25.56, Cukier [g]: 75.93, Sód [mg]: 2627.64, Kwasy tł. nas. [g]: 33.89</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) (Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) (Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta z białek jaj i sera 80g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Ser twarogowy (twaróg) chudy (07))</p> <p>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus jagodowy 50g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów E: 2645.25 kcal, B: 97.98 g, T: 114.4 g, W: 330.47 g, Błonnik [g]: 50.9, Cukier [g]: 84.75, Sód [mg]: 4373.29, Kwasy tł. nas. [g]: 41.52	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Hummus pomidorowy 80g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) <i>(Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</i></p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 75g <i>(Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 75g</p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Chleb pszenny graham 1 kromka (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Pasta warzywna 80g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</p> <p>Woda 250g</p>

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2041.74 kcal, B: 100.48 g, T: 57 g, W: 293.37 g, Błonnik [g]: 28.04, Cukier [g]: 80.59, Sód [mg]: 2752.12, Kwasy tł. nas. [g]: 21.17</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g Pomidor b/s 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) <i>(Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</i></p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczerek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Pasta z białek jaj i sera 80g (03,07) <i>(Białko jaja kurzego (03), Ser twarogowy (twaróg) chudy (07))</i></p> <p>Marchewka mini na ciepło (gotowana) 100g <i>(Marchewka mini (babe) 1 garść)</i></p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus jagodowy 50g Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2253.54 kcal, B: 129.66 g, T: 69.53 g, W: 288.8 g, Błonnik [g]: 25.56, Cukier [g]: 78.49, Sód [mg]: 3300.44, Kwasy tł. nas. [g]: 37.38</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) <i>(Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</i></p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Podwieczerek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Pasta z białek jaj i sera 80g (03,07) <i>(Białko jaja kurzego (03), Ser twarogowy (twaróg) chudy (07))</i></p> <p>Salata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina drobiowa 80g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus jagodowy 50g Woda 250g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2017.94 kcal, B: 106.62 g, T: 68.95 g, W: 256.67 g, Błonnik [g]: 26.63, Cukier [g]: 99.46, Sód [mg]: 1478.47, Kwasy tł. nas. [g]: 36.89</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Płatki jaglane, Miód pszczeli)</p> <p>Twarożek z koperkiem 150g (07) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy 1 i 3/4 łyżeczki)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) (Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) (Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczerek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03) Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 501g (09,07,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus jagodowy 50g Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1805.71 kcal, B: 58.04 g, T: 81.77 g, W: 222.12 g, Błonnik [g]: 26.63, Cukier [g]: 82.29, Sód [mg]: 875.24, Kwasy tł. nas. [g]: 31.93</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem, mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ryż biały, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Olej rzepakowy, Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus i gotowanym mięsem drobiowym 500g (09,01,07) (Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 3/4 łyżki (01), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Podwieczerek*</p> <p>Kisiel owoce leśne 200g (Woda, Kisiel owoce leśne) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus jagodowy 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczerek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2285.07 kcal, B: 72.48 g, T: 83.62 g, W: 333.32 g, Błonnik [g]: 42.99, Cukier [g]: 96.29, Sód [mg]: 2599.89, Kwasy tł. nas. [g]: 20.31</p>	<p>Płatki jaglane na napoju jaglanym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)</i></p> <p>Hummus pomidorowy 80g Papryka czerwona 100g Masło roślinne MR 20g Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) <i>(Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</i></p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100g <i>(Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Kisiel owoce leśne 200g Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus jagodowy 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa E: 2349.31 kcal, B: 80.78 g, T: 97.42 g, W: 311.57 g, Błonnik [g]: 43.97, Cukier [g]: 111.3, Sód [mg]: 2676.75, Kwasy tł. nas. [g]: 37.89	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Hummus pomidorowy 80g Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza jaglana, Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</i></p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 150g (09) <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 1 szczypta, Majeranek suszony 1 szczypta, Pieprz czarny 1 szczypta, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100g <i>(Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Kisiel owoce leśne 200g Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus jagodowy 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2349.83 kcal, B: 73.48 g, T: 91 g, W: 331.21 g, Błonnik [g]: 45.17, Cukier [g]: 88.16, Sód [mg]: 2321.42, Kwasy tł. nas. [g]: 35.72</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i> Hummus pomidorowy 80g Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400g (09,01) <i>(Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/4 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</i> Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Cieciora surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Krminek cały 1 szczypta, Papryka w proszku 1 szczypta)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100g <i>(Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i> Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus jagodowy 50g Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2318.68 kcal, B: 113.89 g, T: 80.71 g, W: 301.15 g, Błonnik [g]: 33.13, Cukier [g]: 87.33, Sód [mg]: 2548.16, Kwasy tł. nas. [g]: 42.36</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g (Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Brukselka, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2417.79 kcal, B: 120.67 g, T: 79.41 g, W: 320.15 g, Błonnik [g]: 28.1, Cukier [g]: 100.76, Sód [mg]: 2957.78, Kwasy tł. nas. [g]: 43.16</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziola prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów</p> <p>E: 2307.07 kcal, B: 113.82 g, T: 85.03 g, W: 294.31 g, Błonnik [g]: 41.91, Cukier [g]: 84.29, Sód [mg]: 2539.62, Kwasy tł. nas. [g]: 43.1</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 399g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziola prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>Brukselka, gotowana 75g</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebuli z oliwą z oliwek 75g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
10.06-19.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 2299.23 kcal, B: 124.83 g, T: 64.15 g, W: 320.69 g, Błonnik [g]: 28.41, Cukier [g]: 101.4, Sód [mg]: 3094.49, Kwasy tł. nas. [g]: 24.9	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1 i 1/10 tyzeczki, Bazylia, suszona 1 i 1/10 szczypty, Pieprz czarny 1 i 1/10 szczypty, Pieprz ziołowy 1 i 1/10 szczypty, Sól biała 1 i 1/10 szczypty, Zioła prowansalskie 1 i 1/10 szczypty, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski lekki 150g (07)</p> <p>Banan 130g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posilek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2774.54 kcal, B: 138.08 g, T: 109.78 g, W: 324.86 g, Błonnik [g]: 28.64, Cukier [g]: 104.31, Sód [mg]: 3728.08, Kwasy tł. nas. [g]: 58.96</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 80g (07)</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2188.72 kcal, B: 123.14 g, T: 81.61 g, W: 249.56 g, Błonnik [g]: 25.46, Cukier [g]: 88.77, Sód [mg]: 3280.65, Kwasy tł. nas. [g]: 41.58</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku z miodem i masłem 500g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Miód pszczeli)</p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 150g (03) (Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 130g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g (Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziola prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Ryż biały, gotowany 200g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem gotowanym 500g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Wieprzowina, szynka surowa, Makaron czterojajeczny (01,03), Przecier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07) Mus bananowy 130g Woda 250g</p>
<p>10.06-19.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 2018.92 kcal, B: 80.58 g, T: 113.28 g, W: 175.61 g, Błonnik [g]: 17.74, Cukier [g]: 90.32, Sód [mg]: 1750.35, Kwasy tł. nas. [g]: 46.98</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Krupnik z kaszą jęczmienną i mięsem gotowanym 500g (09,01,07) (Woda, Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (01), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z żółtkiem i mięsem gotowanym 500g (09,03,07) (Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem gotowanym 500g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Makaron czterojajeczny (01,03), Przecier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Koktajl owocowo - jogurtowy 200g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone) Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2204.78 kcal, B: 90.45 g, T: 76.73 g, W: 302.55 g, Błonnik [g]: 36.49, Cukier [g]: 78.27, Sód [mg]: 2834.24, Kwasy tł. nas. [g]: 22.44</p>	<p>Płatki owsiane na napoju jaglanym 300g (01) <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Smietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziola prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g Brukselka, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny sojowy 200g (06) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Wędlina wieprzowa 60g Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok 100% banan-marchew-jabłko 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2255.08 kcal, B: 105.16 g, T: 83.14 g, W: 290.38 g, Błonnik [g]: 37.36, Cukier [g]: 93.18, Sód [mg]: 2540.36, Kwasy tł. nas. [g]: 42.27</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 150g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Brukselka, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2457.43 kcal, B: 91.56 g, T: 94.27 g, W: 332.71 g, Błonnik [g]: 41.44, Cukier [g]: 90.01, Sód [mg]: 2513.71, Kwasy tł. nas. [g]: 41.25</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>kotlety warzywne w sosie pomidorowym (gotowanie) 150g (09,01) <i>(Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Olej rzepakowy, Bułka tarta (01), Pieprz ziółowy 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Brukselka, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat) E: 2167.66 kcal, B: 61.05 g, T: 77.41 g, W: 323.82 g, Błonnik [g]: 33.4, Cukier [g]: 103.74, Sód [mg]: 2913.72, Kwasy tł. nas. [g]: 35.57	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 350g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 280g (07) (Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 3/4 szczypty)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 100g (09) (Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel wiśniowy 200g (Woda, Kisiel wiśniowy)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) (Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 1214.84 kcal, B: 33.14 g, T: 43.92 g, W: 180.19 g, Błonnik [g]: 16.34, Cukier [g]: 59.11, Sód [mg]: 1395.17, Kwasy tł. nas. [g]: 21.61</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 30g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Mandarynki 35g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 250g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 220g (07) (Ryż biały, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Cukier waniliowy, Cukier, Cynamon w proszku 2/3 szczypty)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 40g (09) (Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot wieloowocowy 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel wiśniowy 100g (Woda, Kisiel wiśniowy)</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 40g (07) (Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 100g</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2150.75 kcal, B: 71.87 g, T: 86.61 g, W: 292.74 g, Błonnik [g]: 41.79, Cukier [g]: 64.56, Sód [mg]: 3038.13, Kwasy tł. nas. [g]: 39.93</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwonej soczewicy z koperkiem 350g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), przecier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 280g (07) <i>(Ryż brązowy, gotowany, Jabłka pieczone, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Cynamon w proszku 3/4 szczypty)</i></p> <p>Surówka z marchwi i selera 75g (09) <i>(Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 75g <i>(Brokuły, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot wielowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel wiśniowy 200g <i>(Woda, Kisiel wiśniowy, bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Jaja kurze całe 50g (03)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2214.3 kcal, B: 99.05 g, T: 87.11 g, W: 273.98 g, Błonnik [g]: 27.03, Cukier [g]: 75.67, Sód [mg]: 3375.26, Kwasy tł. nas. [g]: 44.13</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 250g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 350g (09) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 120g (09) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Makaron penne, gotowany 180g (01)</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki 100g (Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 1 szczypta, Sok z cytryny, Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 1125.45 kcal, B: 57.6 g, T: 40.64 g, W: 141.32 g, Błonnik [g]: 14.99, Cukier [g]: 43.14, Sód [mg]: 1660.09, Kwasy tł. nas. [g]: 18.4</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 200g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Banan 65g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 250g (09) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 100g (09) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie 2/3 szczypty)</p> <p>Makaron penne, gotowany 100g (01)</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki 80g (Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sok z cytryny, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1/2 szczypty)</p>	<p>Budyń waniliowy 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Ser żółty 20g (07)</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p> pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus truskawka - banan, Ryż biały, gotowany)</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2277.57 kcal, B: 107.58 g, T: 88.46 g, W: 282.05 g, Błonnik [g]: 39.82, Cukier [g]: 73.11, Sód [mg]: 3287.64, Kwasy tł. nas. [g]: 44.38</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 250g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 350g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Indyk w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 120g (09) <i>(Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Makaron penne pełnoziarnisty, gotowany 180g</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki 75g <i>(Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sok z cytryny, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Brukselka, gotowana 75g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy, bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Ser żółty 40g (07) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus truskawkowy 50g Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2098.63 kcal, B: 93.06 g, T: 82.77 g, W: 260.83 g, Błonnik [g]: 29.86, Cukier [g]: 62.62, Sód [mg]: 2992.01, Kwasy tł. nas. [g]: 38.1</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 350g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 120g (Morszczuk, filet, świeży, Śmietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Zioła prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 180g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100g (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy)</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 1063.79 kcal, B: 50.66 g, T: 39.23 g, W: 135.09 g, Błonnik [g]: 15.51, Cukier [g]: 34.58, Sód [mg]: 1517.93, Kwasy tł. nas. [g]: 14.45</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Pasta mięsna 40g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Jabłko 80g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 250g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 100g (Morszczuk, filet, świeży, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 2/3 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 2/3 szczypty, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Pieprz ziołowy 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty, Zioła prowansalskie 2/3 szczypty)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 100g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 1/3 łyżeczki, Sól biała 1/3 szczypty)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 80g (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy)</p> <p>Kompot wielowocowy 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 100g</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny) E: 2052.01 kcal, B: 95.82 g, T: 82.13 g, W: 249.91 g, Błonnik [g]: 34.08, Cukier [g]: 56.28, Sód [mg]: 2990.18, Kwasy tł. nas. [g]: 38.42	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka żytnia razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas żytni (mąka + woda) oraz sól) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 350g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Ryba w sosie ziołowym (gotowanie) 120g (Morszczuk, filet, świeży, Śmietana węgarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziola prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 180g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 75g (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 75g (Brokuły, Oliwa z oliwek)</p> <p>Kompot wielowocowy 245g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretką jagodowa, bez cukru 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z truskawkami bez cukru 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2453.38 kcal, B: 111.28 g, T: 106.59 g, W: 278 g, Błonnik [g]: 31.48, Cukier [g]: 78.3, Sód [mg]: 3150.38, Kwasy tł. nas. [g]: 50.74</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 250g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</i></p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szcypiorek 1 i 1/4 łyżki, Masło ekstra 2/3 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa z ziemniakami 350g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/5 paczki (09), Przecier pomidorowy 1/5 szklanki, Wieprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30% 3/4 łyżki, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 220g (01,07,03) <i>(Jaja kurze całe 3/4 sztuki (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 3/4 łyżeczki (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 3/4 szczypty, Cukier waniliowy)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 80g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g <i>(Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1 szczypta)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczerek*</p> <p>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jeczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 30g</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 1310.15 kcal, B: 68.17 g, T: 52.5 g, W: 149.37 g, Bionnik [g]: 15.55, Cukier [g]: 47.07, Sód [mg]: 1637.83, Kwasy tł. nas. [g]: 24.42</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Kasza kukurydziana)</i></p> <p>Jajecznicza ze szczypiorkiem 40g (03,07) <i>(Jaja kurze całe 2/3 sztuki (03), Szczypiorek 2/3 łyżki, Masło ekstra 1/3 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 50g</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa z ziemniakami 250g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/10 paczki (09), Przepier pomidorowy 1/10 szklanki, Wieprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30% 2/3 łyżki, Koper ogrodowy 2/3 łyżeczki, Sól biała 2/3 szczypty)</i></p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 180g (01,07,03) <i>(Jaja kurze całe 2/3 sztuki (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Żółtko jaja kurzego 2/3 sztuki (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 2/3 łyżeczki (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 2/3 szczypty, Cukier waniliowy)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 60g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 40g <i>(Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cukier, Sól biała 1/3 szczypty)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1/2 szczypty)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jeczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 15g (01,07)</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa 20g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 20g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 80g (07)</p> <p>Jabłko 80g</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Sobota (2026-06-13)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2570.46 kcal, B: 123.19 g, T: 119.71 g, W: 269.42 g, Błonnik [g]: 37.2, Cukier [g]: 75.28, Sód [mg]: 3361.49, Kwasy tł. nas. [g]: 59.51</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Masło ekstra 2/3 łyżeczka płaska (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa z ziemniakami 350g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/5 paczki (09), Przecier pomidorowy 1/5 szklanki, Wieprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30% 3/4 łyżki, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 220g (01,07,03) (Jaja kurze całe 3/4 sztuki (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Żółtko jaja kurzego 3/4 sztuki (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra 3/4 łyżeczki (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier 3/4 szczypty, Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 80g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 75g (Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Kalafior, gotowany 75g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Chleb pszenny graham 1 kromka (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10), Cebula)</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2167.04 kcal, B: 68.37 g, T: 88.14 g, W: 288.5 g, Błonnik [g]: 31.97, Cukier [g]: 80.54, Sód [mg]: 2924.53, Kwasy tł. nas. [g]: 51.01</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 250g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01)) Wędlina drobiowa 60g Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa 350g (09,01) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 90g (03,01) (Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Bułka tarta (01), Jaja kurze całe (03), Cebula 3/4 plastra, Czosnek 3/4 ząbka, Kurkuma mielona 3/4 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty) Ziemniaki z koperkiem 180g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty) Mizeria z jogurtem greckim 100g (07) (Ogórek świeży (długi) 1/3 sztuki, Jogurt typu greckiego 1/10 kubeczka (07), Cytryna 1/3 plastra, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Szczypiorek 1/3 łyżki) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy) Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek typu Fromage, naturalny 80g (07) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 993.75 kcal, B: 34.7 g, T: 37.47 g, W: 136.13 g, Błonnik [g]: 14.87, Cukier [g]: 42.86, Sód [mg]: 1380.74, Kwasy tł. nas. [g]: 21.45</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 200g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01))</p> <p>Wędlina drobiowa 30g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Gruszka 65g</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Zupa grysikowa 250g (09,01) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 30g (03,01) (Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Bułka tarta (01), Jaja kurze całe (03), Cebula 1/4 plastra, Czosnek 1/4 ząbka, Kurkuma mielona 1/4 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 1/4 szczypty)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 1/3 łyżeczki, Sól biała 1/3 szczypty)</p> <p>Mizeria z jogurtem greckim 80g (07) (Ogórek świeży (długi) 1/3 sztuki, Jogurt typu greckiego gram (07), Cytryna 1/3 plastra, Koper ogrodowy 2/3 łyżeczki, Szcypiorek 1/3 łyżki)</p> <p>Kompot wielowowocowy 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Kisiel truskawkowy 100g (Woda, kisiel truskawkowy)</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Serek typu Fromage, naturalny 40g (07)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 20g</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2138.71 kcal, B: 69.11 g, T: 88.27 g, W: 282.62 g, Błonnik [g]: 36.85, Cukier [g]: 76.35, Sód [mg]: 3622.41, Kwasy tł. nas. [g]: 50.96</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 250g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki żytnie (01)) Wędlina drobiowa 60g Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa grysikowa 350g (09,01) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Kotlety z ciecierzycy (pieczenie) 90g (03,01) (Cieciora konserwowa (ciecierzyca), Bułka tarta (01), Jaja kurze całe (03), Cebula 3/4 plastra, Czosnek 3/4 ząbka, Kurkuma mielona 3/4 szczypty, Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty) Ziemniaki z koperkiem 180g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty) Mizeria z jogurtem greckim 75g (07) (Ogórek świeży (długi) 1/4 sztuki, Jogurt typu greckiego gram (07), Cytryna 1/4 plastra, Koper ogrodowy 1/2 łyżeczki, Szczypiorek 1/4 łyżki) Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 75g Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, Kisiel truskawkowy, bez cukru) Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek typu Fromage, naturalny 80g (07) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2435.39 kcal, B: 98.53 g, T: 82.35 g, W: 342.29 g, Błonnik [g]: 32.09, Cukier [g]: 56.85, Sód [mg]: 2634.27, Kwasy tł. nas. [g]: 43.29</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 350g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 280g (01,07) <i>(Makaron bezglutenowy, gotowany (01), Szpinak, Ser żółty (07), Śmietana wiegarska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka <u>mleka</u>) 150g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) <i>(Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczerek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 1200.31 kcal, B: 48.39 g, T: 34.85 g, W: 182.6 g, Bionnik [g]: 17, Cukier [g]: 31.72, Sód [mg]: 1313.45, Kwasy tł. nas. [g]: 16.9</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (07) (<i>Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane</i>)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 30g (03)</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Mandarynki 35g</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 250g (09) (<i>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe</i>)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem (gotowanie) 220g (01,07) (<i>Makaron bezglutenowy, gotowany (01), Szpinak, Ser żółty (07), Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty</i>)</p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 40g (<i>Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek</i>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g (<i>Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1/2 szczypty</i>)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 40g (07)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 100g (07) (<i>Ryż biały, Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07)</i>)</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2214.28 kcal, B: 104.15 g, T: 89.01 g, W: 268.73 g, Błonnik [g]: 36.77, Cukier [g]: 44.89, Sód [mg]: 4307.32, Kwasy tł. nas. [g]: 46.29</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 1 sztuka 70g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 350g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Groch, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem (gotowanie) 280g (01,07) <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany (01), Szpinak, Ser żółty (07), Śmietana wegarińska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 75g <i>(Brokuły, Marchew, Kalańior, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Colesław 75g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Cebula, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2350.01 kcal, B: 107.46 g, T: 94.19 g, W: 288.33 g, Błonnik [g]: 38.89, Cukier [g]: 99.39, Sód [mg]: 3751.35, Kwasy tł. nas. [g]: 45.89</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250g <u>(01,07)</u> <i>(Mleko spożywcze, 3.2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i> Wędlina wieprzowa 60g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 90g <u>(01)</u> Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 350g <u>(09,01)</u> <i>(Groszek zielony, mrożony 1/4 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) (01))</i> Filet z piersi kurczaka (parowany) 90g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i> Sos koperkowy 100g <i>(Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 2/3 łyżeczki, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty)</i> Ziemniaki purée 180g Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g <u>(09,07)</u> <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200g <u>(07)</u> <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g <u>(01)</u> Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g <u>(07)</u> sałatka z kurczakiem i pomidorem 80g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziolowy 3/4 szczypty)</i> Ser żółty 40g <u>(07)</u> Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 1075.65 kcal, B: 48.89 g, T: 39.79 g, W: 141.01 g, Błonnik [g]: 20.03, Cukier [g]: 50.65, Sód [mg]: 1695.27, Kwasy tł. nas. [g]: 18.97</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 3.2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i> Wędlina wieprzowa 30g Ogórek kiszony 40g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07) Chleb żytni razowy 30g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Banan 65g Woda 150g</p>	<p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 250g (09,01) <i>(Groszek zielony, mrożony 1/10 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) (01))</i> Filet z piersi kurczaka (parowany) 30g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała)</i> Sos koperkowy 60g <i>(Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 1/3 łyżeczki, Pieprz czarny 1/3 szczypty, Sól biała 1/3 szczypty)</i> Ziemniaki purée 100g Surówka z selera i jabłka z jogurtem 80g (09,07) <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Kompot wieloowocowy 150g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 100g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</i> Woda 150g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07) Ser żółty 20g (07) Ogórek świeży (długi) 40g Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 100g Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2506.23 kcal, B: 130.63 g, T: 110.78 g, W: 265.44 g, Błonnik [g]: 37.64, Cukier [g]: 82.22, Sód [mg]: 4424.18, Kwasy tł. nas. [g]: 54.43</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250g (01,07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01)) Wędlina wieprzowa 60g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Banan 130g Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 350g (09,01) (Groszek zielony, mrożony 1/4 paczki, Woda, Brokuły, Cukinia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) (01)) Filet z piersi kurczaka (parowany) 90g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała) Sos koperkowy 100g (Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy 2/3 łyżeczki, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty) Ziemniaki purée 200g Szpinak na gęsto (duszony) 75g (Szpinak, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 75g (09,07) (Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07)) Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy bez cukru 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru) Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) sałatka z kurczakiem i pomidorem 80g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz zielony 3/4 szczypty) Ser żółty 40g (07) Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07) Mus truskawkowy 50g Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2304.3 kcal, B: 95.58 g, T: 83.78 g, W: 309.77 g, Błonnik [g]: 37.44, Cukier [g]: 62.75, Sód [mg]: 2856.92, Kwasy tł. nas. [g]: 37.85</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 250g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 350g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Potrawka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 120g (Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 3/4 szczypty)</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (01)</p> <p>Surówka z marchewki z jogurtem 100g (07) (Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Sól biała 1 szczypta)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g</p> <p>Kecup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 250g</p>

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 1247.26 kcal, B: 55.81 g, T: 39.85 g, W: 177.14 g, Błonnik [g]: 23.33, Cukier [g]: 40.69, Sód [mg]: 1620.32, Kwasy tł. nas. [g]: 15.15</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 200g (07) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</p> <p>Pasta z tuńczyka 40g (04,07) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Ogórek świeży (długi) 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 50g</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 250g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 2/3 łyżeczki, Sól biała 2/3 szczypty)</p> <p>Potrawka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 100g (Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Olej rzepakowy, Pieprz ziółowy 2/3 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 2/3 szczypty)</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g (01)</p> <p>Surówka z marchewki z jogurtem 80g (07) (Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1/2 szczypty)</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 100g</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 30g</p> <p>Kecup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	środa (2026-06-17)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2249.35 kcal, B: 97.03 g, T: 83.82 g, W: 296.71 g, Błonnik [g]: 44.71, Cukier [g]: 59.5, Sód [mg]: 2736.6, Kwasy tł. nas. [g]: 37.76</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 250g (07) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g (09) <i>(Woda, Makaron penne pełnoziarnisty, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Potrąwka wegetariańska z ciecierzycą (duszenie) 120g <i>(Ciecioraka surowa (ciecierzyca), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Groszek zielony, Olej rzepakowy, Woda, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Pietruszka, suszona (natka pietruszki) 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 180g (01)</p> <p>Surówka z marchewki z jogurtem 75g (07) <i>(Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Sól biała 3/4 szczypty)</i></p> <p>Kalafior, gotowany 75g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka malinowa, bez cukru 200g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Budyń śmietankowy z truskawkami bez cukru 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat) E: 2217.63 kcal, B: 81.57 g, T: 90.96 g, W: 287.99 g, Błonnik [g]: 37.49, Cukier [g]: 78.99, Sód [mg]: 2584.76, Kwasy tł. nas. [g]: 36.44	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Hummus pomidorowy 80g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 350g (09,01) (Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/5 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 1/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 120g (09) (Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 3/4 szczypty, Majeranek suszony 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 180g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100g (Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</p>	<p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus jagodowy 50g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata) E: 1279.69 kcal, B: 51.1 g, T: 56.45 g, W: 152.72 g, Błonnik [g]: 20.82, Cukier [g]: 47.86, Sód [mg]: 1401.07, Kwasy tł. nas. [g]: 23.21	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	Płatki jaglane na mleku 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i> Hummus pomidorowy 40g Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb żytni razowy 30g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Gruszka 65g Woda 150g	Zupa dyniowa z kaszą kuskus 250g (09,01) <i>(Woda 1/2 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/10 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 1 i 2/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 1/2 liścia, Pieprz czarny 1/2 szczypty, Sól biała 1/2 szczypty, Ziele angielskie całe 1/2 sztuki)</i> Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 100g (09) <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 2/3 szczypty, Majeranek suszony 2/3 szczypty, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty)</i> Ziemniaki, gotowane 100g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 80g <i>(Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</i> Kompot wielowocowy 150g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier)</i>	Biskvioty (ciastka) 15g (01,03) Woda 150g	Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (03) <i>(Jaja kurze całe 2/3 sztuki (03), Szczypiorek 2/3 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/10 łyżeczki (03))</i> Rzodkiewka 40g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g (07) Mus jagodowy 20g Woda 150g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)</p> <p>E: 2532.61 kcal, B: 89.71 g, T: 111.49 g, W: 316.46 g, Błonnik [g]: 49.27, Cukier [g]: 81.46, Sód [mg]: 4206.24, Kwasy tł. nas. [g]: 40.08</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Hummus pomidorowy 80g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kuskus 350g (09,01) (Woda 3/4 szklanki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 1/5 paczki (09), Dynia, Kasza kuskus 2 i 1/3 łyżki (01), Liście laurowe, suszone 3/4 liścia, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziele angielskie całe 3/4 sztuki)</p> <p>Gulasz wieprzowy z jarzynami (duszenie) 120g (09) (Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Woda, Kminek cały 3/4 szczypty, Majeranek suszony 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 180g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 75g (Kapusta czerwona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 75g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Chleb pszenny graham 1 kromka (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Pasta warzywna 80g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (3-18lat)</p> <p>E: 2205.98 kcal, B: 106.83 g, T: 77.48 g, W: 286.58 g, Błonnik [g]: 31.56, Cukier [g]: 83.78, Sód [mg]: 2385.89, Kwasy tł. nas. [g]: 41.07</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 120g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgalska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziola prowansalskie 3/4 szczypty)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 180g</p> <p>Brukselka, gotowana 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1 szczypta)</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>10.06-19.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (1-3lata)</p> <p>E: 1069.52 kcal, B: 61.56 g, T: 34.87 g, W: 136.15 g, Błonnik [g]: 16.99, Cukier [g]: 39.12, Sód [mg]: 1304.73, Kwasy tł. nas. [g]: 16.98</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g (07,01) <i>(Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (03) <i>(Jaja kurze całe 2/3 sztuki (03), Szczypiorek 2/3 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/10 łyżeczki (03))</i></p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb graham 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Jabłko 80g</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 250g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 100g <i>(Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 2/3 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 2/3 szczypty, Pieprz czarny 2/3 szczypty, Pieprz ziołowy 2/3 szczypty, Sól biała 2/3 szczypty, Ziola prowansalskie 2/3 szczypty)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 100g</p> <p>Brukselka, gotowana 80g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona), Cukier 1/2 szczypty)</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</p> <p>Woda 150g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 80g (07)</p> <p>Banan 20g</p> <p>Woda 150g</p>

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Jadłospis	Piątek (2026-06-19)					
10.06-19.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów (oddział pediatryczny)	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>E: 2195.59 kcal, B: 106.72 g, T: 81.7 g, W: 280.09 g, Błonnik [g]: 39.91, Cukier [g]: 80.89, Sód [mg]: 2377.72, Kwasy tł. nas. [g]: 41.79</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03) (Jaja kurze całe 1 i 1/4 sztuki (03), Szczypiorek 1 i 1/4 łyżki, Majonez z olejem rzepakowym 1/3 łyżeczki (03))</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Mintaj w sosie ziołowym (gotowanie) 120g (Mintaj, filet bez skóry, świeży, Śmietana węgierska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorb 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki) 3/4 łyżeczki, Olej rzepakowy, Bazylia, suszona 3/4 szczypty, Pieprz czarny 3/4 szczypty, Pieprz ziołowy 3/4 szczypty, Sól biała 3/4 szczypty, Ziola prowansalskie 3/4 szczypty)</p> <p>Ryż brązowy, gotowany 180g</p> <p>Brukselka, gotowana 75g</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebuli z oliwą z oliwek 75g (Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Woda 250g</p>	<p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</p> <p>Woda 250g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;

Drogi Pacjencie!

W naszej kuchni używa się zboża zawierające: gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów.

Ze względu na sezonowość, wymiennie podawane są owoce:

- **sezon zima/wiosna:** mandarynka, pomarańcza, banan, gruszka, jabłko,
- **sezon lato/jesień:** truskawka, morela, brzoskwinia, nektarynka, arbuz, śliwka, jabłko, mandarynka, pomarańcza, banan, gruszka.

W jadłospisie cyframi zaznaczono alergeny występujące w posiłkach, zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Oto wykaz wszystkich alergenów:

1. **Zboża zawierające gluten** (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne (arachidowe)** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. **Orzechy**, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe, makadamia.
9. **Seler** i produkty pochodne.
10. **Gorczyca** i produkty pochodne.
11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.
12. **Dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr (często oznaczane jako SO₂).
13. **Łubin** i produkty pochodne.
14. **Mięczaki** i produkty pochodne.

Nasze jadłospisy opracowuje dietetyk mgr inż. Anna Motak

Uwaga! Niniejszy załącznik stanowi integralną część jadłospisu stanowiącą informację dla pacjentów szpitala.