

Jadłospis	Sobota (2026-06-20)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2251.72 kcal, B: 102.93 g, T: 86.68 g, W: 280.94 g, Błonnik [g]: 30.69, Cukier [g]: 65.08, Sód [mg]: 2164.59, Kwasy tł. nas. [g]: 38.16</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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 żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 70g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g <i>(Fasola szparagowa, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u>, woda, otręby <u>pszenne-orkiszowe</u>, kielki <u>pszenne orkiszowe</u>, zakwas orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u> pełnoziarnista, woda), mąka z <u>pszenicy</u> durum, gluten <u>pszenny</u>, siód <u>ieczenienny</u>, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z mussem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2399.97 kcal, B: 110.97 g, T: 80.47 g, W: 319.85 g, Błonnik [g]: 22.43, Cukier [g]: 75.64, Sód [mg]: 2127.94, Kwasy tł. nas. [g]: 37.67</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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>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>Banan 130g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g <i>(Fasola szparagowa, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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 szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z mussem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></p>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-20)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2149.18 kcal, B: 99.72 g, T: 87.72 g, W: 256.74 g, Błonnik [g]: 34.85, Cukier [g]: 66.34, Sód [mg]: 2477.61, Kwasy tł. nas. [g]: 38.04</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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 żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g <i>(Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 75g <i>(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty 75g <i>(Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Sok z cytryny, Sól biała)</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>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i></p>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-20)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2447.17 kcal, B: 112.07 g, T: 84.48 g, W: 322.19 g, Błonnik [g]: 23.68, Cukier [g]: 76.85, Sód [mg]: 2187.37, Kwasy tł. nas. [g]: 27.75</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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>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</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g (Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)</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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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 szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i> Kalafior, gotowany 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2452.01 kcal, B: 111.56 g, T: 101.78 g, W: 281.26 g, Błonnik [g]: 23.14, Cukier [g]: 81.61, Sód [mg]: 1888.85, Kwasy tł. nas. [g]: 39.52</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku z miodem i masłem 500g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczoły, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 150g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i> Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g (Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)</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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą jaglaną, mięsem i natką pietruszki, zabieleną 500g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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)), Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</i></p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></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 (2026-06-20)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1706.4 kcal, B: 85.01 g, T: 90.92 g, W: 146.58 g, Błonnik [g]: 19.82, Cukier [g]: 66.08, Sód [mg]: 973.24, Kwasy tł. nas. [g]: 29.3</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem gotowanymi i żółtkiem 500g (09.03.07) (Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna świeża (09), Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego (03), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (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)), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem na śmietanie z mięsem gotowanym 500g (09) (Woda, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), 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, Koper ogrodowy, Pieprz czarny) 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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa dyniowa z kaszą jaglaną, mięsem i natką pietruszki, zabeliana 500g (09) (Woda, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (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), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Koktajl owocowo - jogurtowy 200g (07) (Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2233.3 kcal, B: 88.72 g, T: 83.46 g, W: 295.45 g, Błonnik [g]: 33.88, Cukier [g]: 56.76, Sód [mg]: 2204.94, Kwasy tł. nas. [g]: 21.59</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g (Napój jaglany (woda kasza jagłana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane) Pasta z tuńczyka 80g (04.06) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny sojowy (06)) Ogórek świeży (długi) 100g Masło roślinne MR 20g Chleb żytni razowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) (Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała) Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g (01.03) (Makaron spaghetti (01.03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny) Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g (Fasola szparagowa, 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny sojowy 200g (06)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u>, woda, otręby <u>pszenne-orkiszowe</u>, kielki <u>pszenne orkiszowe</u>, zakwas orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u> pełnoziarnista, woda), mąka z <u>pszenicy</u> durum, gluten <u>pszenny</u>, siód <u>jęczmienny</u>, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Jaja kurze całe, gotowane 100g (03) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Pudding ryżowy na napoju roślinnym (150g) z musem owocowym (50g) 200g (Napój jaglany (woda kasza jagłana, olej słonecznikowy, sól), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</p>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-20)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2266.38 kcal, B: 94.18 g, T: 90.18 g, W: 285.34 g, Błonnik [g]: 37.6, Cukier [g]: 68.23, Sód [mg]: 2152.48, Kwasy tł. nas. [g]: 38.28</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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 Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Makaron bezglutenowy w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g <i>(Makaron bezglutenowy, Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g <i>(Fasola szparagowa, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Jaja kurze całe, gotowane 100g (03) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2437.8 kcal, B: 83.88 g, T: 96.41 g, W: 329.09 g, Błonnik [g]: 37.71, Cukier [g]: 69.65, Sód [mg]: 2136.92, Kwasy tł. nas. [g]: 38.54</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11) Ogórek świeży (długi) 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>Pomarańcza 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 301g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g <i>(Fasola szparagowa, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u>, woda, otręby <u>pszenne-orkiszowe</u>, kielki <u>pszenne orkiszowe</u>, zakwas orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u> pełnoziarnista, woda), mąka z <u>pszenicy</u> durum, gluten <u>pszenny</u>, siód <u>jęczmienny</u>, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Jaja kurze całe, gotowane 100g (03) Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></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 (2026-06-20)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2662.27 kcal, B: 138.27 g, T: 96.3 g, W: 322.48 g, Błonnik [g]: 22.3, Cukier [g]: 77.78, Sód [mg]: 3025.89, Kwasy tł. nas. [g]: 44.62</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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>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>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 300g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g <i>(Fasola szparagowa, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Pudding ryżowy na mleku (150g) z musem owocowym (50g) 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2351.94 kcal, B: 113.55 g, T: 73.17 g, W: 329.66 g, Błonnik [g]: 39.14, Cukier [g]: 103.65, Sód [mg]: 2148.36, Kwasy tł. nas. [g]: 34.57</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem zacierkowym 400g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie serowo-ziolowym (duszenie) 150g (07,09) (Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z buraków 100g (Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel malinowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor 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>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2364.61 kcal, B: 114.77 g, T: 70.78 g, W: 332.96 g, Błonnik [g]: 30.32, Cukier [g]: 99.66, Sód [mg]: 2220.01, Kwasy tł. nas. [g]: 34.27</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</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>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 400g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie ziołowym (duszenie) 150g (07,09) (Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z buraków 100g (Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel malinowy 200g</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) chudy 80g (07)</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) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2383.91 kcal, B: 115.5 g, T: 77.59 g, W: 326.32 g, Błonnik [g]: 43.18, Cukier [g]: 104.62, Sód [mg]: 1802.87, Kwasy tł. nas. [g]: 35.27</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Pasztet drobiowy 80g</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>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (09) <i>(Woda, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i></p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie serowo-ziolowym (duszenie) 150g (07,09) <i>(Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Kalafior, gotowany 75g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 75g <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, 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))</i></p>	<p>Kisiel malinowy, bez cukru 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor 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>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2359.2 kcal, B: 117.24 g, T: 69.62 g, W: 331.61 g, Błonnik [g]: 30.13, Cukier [g]: 98.82, Sód [mg]: 2218.03, Kwasy tł. nas. [g]: 20.8</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Salata 30g</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>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem zacierkowym 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), Sól biała)</i></p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie ziołowym (duszenie) 150g (09) <i>(Polędwica z kurczaka, Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Buraki na ciepło (duszenie) 100g <i>(Buraki, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel malinowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, 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>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2391.94 kcal, B: 128.98 g, T: 62.8 g, W: 344.03 g, Błonnik [g]: 32.49, Cukier [g]: 113.6, Sód [mg]: 1126.63, Kwasy tł. nas. [g]: 30.91</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na mleku z miodem i masłem 500g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczeli, Płatki gryczane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i></p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 150g (07)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem zacierkowym 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), Sól biała)</i></p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie serowo-ziołowym (duszenie) 150g (07,09) <i>(Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Surówka z buraków 99g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 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 malinowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa krem z zielonych warzyw z mięsem gotowanym i śmietanką 501g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Brokuły, Kasza jaglana, 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)), Cukinia)</i></p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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 (2026-06-21)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1685.95 kcal, B: 82.14 g, T: 49.04 g, W: 239.97 g, Błonnik [g]: 27.52, Cukier [g]: 93.93, Sód [mg]: 1246.67, Kwasy tł. nas. [g]: 11.8</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Barszcz czerwony z żółtkiem i mięsem gotowanym 501g (09,03) (Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego (03), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 500g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel malinowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa krem z zielonych warzyw z mięsem gotowanym i śmietanką 501g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Brokuły, Kasza jaglana, 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)), Cukinia) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2418.65 kcal, B: 88.95 g, T: 79.65 g, W: 359.83 g, Błonnik [g]: 43.43, Cukier [g]: 98.05, Sód [mg]: 1987.91, Kwasy tł. nas. [g]: 18.72</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na napoju roślinnym 300g (Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki gryczane) Paszтет drobiowy 60g Rzodkiewka 100g Masło roślinne MR 20g Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem zacierkowym 400g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Polędwiczka drobiowa w sosie ziołowym (duszenie) 150g (09) (Polędwica z kurczaka, Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie) Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy) Surówka z buraków 100g (Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel malinowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń na napoju jaglanym (150g) z owocami (50g) 200g (Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Gruszka, Budyń śmietankowy bez cukru)</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2294.26 kcal, B: 100.48 g, T: 75.27 g, W: 324.1 g, Błonnik [g]: 44.03, Cukier [g]: 111.51, Sód [mg]: 1821.35, Kwasy tł. nas. [g]: 34.57</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Pasztet drobiowy 60g</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>Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (09) (Woda, Makaron bezglutenowy, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie serowo-ziółowym (duszenie) 150g (07,09) (Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziola prowansalskie)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z buraków 100g (Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel malinowy 200g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor 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>20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2343.44 kcal, B: 74.75 g, T: 83.89 g, W: 341.87 g, Błonnik [g]: 43.14, Cukier [g]: 105.72, Sód [mg]: 2004.67, Kwasy tł. nas. [g]: 34.55</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Pasztet roślinny z pomidorami 80g</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Rosół z makaronem zacierkowym na wywarze warzywnym 350g (09,01) (Woda, Makaron bezglutenowy (01), Marchew, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Pulpet z brokuła w sosie serowo-ziółowym (duszenie) 150g (07,09) (Brokuły, gotowane, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziola prowansalskie)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z buraków 100g (Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel malinowy 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor 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>

* - 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 (2026-06-21)					
20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa E: 2608.09 kcal, B: 144.56 g, T: 83.9 g, W: 334.54 g, Błonnik [g]: 30.29, Cukier [g]: 100.83, Sód [mg]: 2925.53, Kwasy tł. nas. [g]: 38.91	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</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>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Rosół z makaronem zacierkowym 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), Sól biała)</i></p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie ziołowym (duszenie) 150g (07,09) <i>(Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Surówka z buraków 99g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Kisiel malinowy 200g</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) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Truskawki, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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	Poniedziałek (2026-06-22)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2320.48 kcal, B: 97.58 g, T: 95.93 g, W: 282.69 g, Błonnik [g]: 30.97, Cukier [g]: 98.26, Sód [mg]: 2085.53, Kwasy tł. nas. [g]: 45.48</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (03,07) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło ekstra (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>Jabłko 160g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jaja kurze całe (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki 100g (Marchew, Olej rzepakowy)</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>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</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 (2026-06-22)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2252.98 kcal, B: 93.32 g, T: 82.59 g, W: 299.19 g, Błonnik [g]: 28.4, Cukier [g]: 96.35, Sód [mg]: 2167.1, Kwasy tł. nas. [g]: 40.98</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jajecznicza z białek jaj na parze 74g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Brokuły, gotowane 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>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) (Białko jaja kurzego (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki 100g (Marchew, Olej rzepakowy)</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>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</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>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)					
20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2621.61 kcal, B: 109.2 g, T: 123.63 g, W: 288.7 g, Błonnik [g]: 39.6, Cukier [g]: 85.86, Sód [mg]: 2990.83, Kwasy tł. nas. [g]: 53.33	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) <i>(Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło ekstra (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>Jabłko 160g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) <i>(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jaja kurze całe (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki 75g <i>(Marchew, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Jabłka pieczone 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>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Hummus klasyczny 80g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Wędlina wieprzowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</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 (2026-06-22)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2206.19 kcal, B: 97.81 g, T: 78.87 g, W: 291.16 g, Błonnik [g]: 28.16, Cukier [g]: 96.14, Sód [mg]: 2225.56, Kwasy tł. nas. [g]: 26.11</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jajecznicza z białek jaj na parze 74g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Masło roślinne MR)</i></p> <p>Brokuły, gotowane 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</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) <i>(Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Białko jaja kurzego (03), Mąka pszenna, typ 500 (01), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło roślinne MR, Cukier waniliowy)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki 100g <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))</i></p>	<p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i></p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Wędlina drobiowa 60g Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</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 (2026-06-22)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2345.77 kcal, B: 104.81 g, T: 89.25 g, W: 294.09 g, Błonnik [g]: 25.73, Cukier [g]: 104.66, Sód [mg]: 1612.15, Kwasy tł. nas. [g]: 41.54</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczeli, Płatki jaglane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Jajecznica z białek jaj na parze 149g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Białko jaja kurzego (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki 100g (Marchew, Olej rzepakowy)</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>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa grysikowa z dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 501g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego (03), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1591.04 kcal, B: 81.59 g, T: 61.24 g, W: 186.54 g, Błonnik [g]: 21.95, Cukier [g]: 74.17, Sód [mg]: 1388.37, Kwasy tł. nas. [g]: 14.56</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Krupnik z kaszą jęczmienną i mięsem gotowanym 500g (09,01) (Woda, Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana (01), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus bananowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami, mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Żółtko jaja kurzego (03), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa grysikowa z dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 501g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego (03), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2152.98 kcal, B: 73.01 g, T: 74.96 g, W: 312.36 g, Błonnik [g]: 31.38, Cukier [g]: 82.52, Sód [mg]: 1949.9, Kwasy tł. nas. [g]: 19.91</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03) <i>(Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło roślinne MR)</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>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami i gotowanym mięsem 400g (09) <i>(Woda, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Polewa owocowa z dodatkiem jogurtu roślinnego 100g (06) <i>(Truskawki, mrożone, Jogurt naturalny sojowy (06))</i></p> <p>Makaron penne, gotowany 200g (01) Surówka z marchewki 100g <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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń waniliowy na napoju roślinnym 200g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Wędlina drobiowa 60g Masło roślinne MR 20g Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2172.06 kcal, B: 82.17 g, T: 82.17 g, W: 293.67 g, Błonnik [g]: 35.17, Cukier [g]: 105.73, Sód [mg]: 1971.92, Kwasy tł. nas. [g]: 37.96</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03.07) <i>(Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Makaron bezglutenowy z serem białym (gotowanie) 300g (01.07) <i>(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Cukier)</i></p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i></p> <p>Surówka z marchewki 100g <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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Wędlina drobiowa 60g Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</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 (2026-06-22)					
20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska E: 2493.48 kcal, B: 93.65 g, T: 109.29 g, W: 302.72 g, Błonnik [g]: 36.72, Cukier [g]: 99.55, Sód [mg]: 2051.03, Kwasy tł. nas. [g]: 46.2	Śniadanie Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i> Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (03,07) <i>(Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i> Ogórek świeży (długi) 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	II Śniadanie Jabłko 160g	Obiad Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i> Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) <i>(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jaja kurze całe (03), Mąka pszenna, typ 500 (01), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</i> Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) <i>(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</i> Surówka z marchewki 100g <i>(Marchew, Olej rzepakowy)</i> Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i>	Podwieczorek* Budyń waniliowy 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</i>	Kolacja Chleb pszenny (mąka pszenna ⁴⁵⁰ , woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Hummus klasyczny 80g Papryka czerwona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Dobry Posilek Sok marchew - truskawka-jabłko 300g

* - 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 (2026-06-22)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2574.33 kcal, B: 133.31 g, T: 104.91 g, W: 289.18 g, Błonnik [g]: 27.98, Cukier [g]: 98.99, Sód [mg]: 3254.06, Kwasy tł. nas. [g]: 52.02</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jajecznicza z białek jaj na parze 99g (03,07) (Białko jaja kurzego (03), Masło ekstra (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>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 250g (01,07,03) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Białko jaja kurzego (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 100g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki 100g (Marchew, Olej rzepakowy)</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>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</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>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</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 (2026-06-23)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2617.5 kcal, B: 98.3 g, T: 109.53 g, W: 330.38 g, Błonnik [g]: 39.13, Cukier [g]: 59.06, Sód [mg]: 2102.8, Kwasy tł. nas. [g]: 45.68</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa, woda, otręby pszenne-orkiszowe, kielki pszenne orkiszowe, zakwas orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa pelnoziarnista, woda), mąka z pszenicy durum, gluten pszenny, siód jęczmienny, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Ogórek kiszony, 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), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 150g (Noga (udło) kurczaka, Olej rzepakowy)</p> <p>Sos cytrynowy 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)), Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 100g (12,10) (Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretki brzoskwiowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Jabłka pieczone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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 (2026-06-23)					
20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2320.5 kcal, B: 95.52 g, T: 93.75 g, W: 289.55 g, Błonnik [g]: 28.21, Cukier [g]: 49.3, Sód [mg]: 2140.32, Kwasy tł. nas. [g]: 46.63</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01)) Wędlina drobiowa 60g Bukiet warzyw na parze 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pszenny (mąka pszena⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Zupa ryżowa na rosole 400g (Woda, Ryż biały, gotowany, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe) Pałki z kurczaka (parowane) 120g (Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy) Sos cytrynowy 150g (Woda, Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny) Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy) Szpinak na gęsto (duszony) 81g (Szpinak, Olej rzepakowy, Pieprz czarny) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretki brzoskwiniowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszena⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek śmietankowy, naturalny 80g (07) Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, gotowany, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki)</p>

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

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2538.7 kcal, B: 101.78 g, T: 115.94 g, W: 293.97 g, Błonnik [g]: 42.43, Cukier [g]: 50.82, Sód [mg]: 2426.24, Kwasy tł. nas. [g]: 47.11</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Papryka czerwona 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>Gruszka 130g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż brązowy, gotowany, Ogórek kiszony, 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), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 150g (Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy)</p> <p>Sos cytrynowy 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)), Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 75g (12,10) (Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</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 (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretką brzoskwińowa, bez cukru 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Płatki owsiane z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07,01) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Płatki owsiane (01))</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 (2026-06-23)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2343.51 kcal, B: 97.62 g, T: 94.26 g, W: 292.98 g, Błonnik [g]: 30.01, Cukier [g]: 50.74, Sód [mg]: 2192.22, Kwasy tł. nas. [g]: 36.08</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Bukiet warzyw na parze 99g (Brokuły, Marchew, Kalafior)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</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>Zupa ryżowa na rosole 400g (Woda, Ryż biały, gotowany, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 120g (Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy)</p> <p>Sos cytrynowy 150g (Woda, Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Szpinak na gęsto (duszony) 100g (Szpinak, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretki brzoskwiniowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</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>Serek śmietankowy, naturalny 80g (07)</p> <p>Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, gotowany, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki)</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 (2026-06-23)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2484.93 kcal, B: 104.08 g, T: 115.13 g, W: 273.61 g, Błonnik [g]: 27.27, Cukier [g]: 61.95, Sód [mg]: 1608.23, Kwasy tł. nas. [g]: 57.34</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku z miodem i masłem 500g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01), Miód pszczeli, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07)) Serek śmietankowy, naturalny 150g (07) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jablko parowane 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ryżowa na rosole 400g (Woda, Ryż biały, gotowany, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe) Pulpety drobiowe gotowanie) 120g (03) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (03), Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny) Sos cytrynowy 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)), Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny) Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy) 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) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka brzoskwiowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p>	<p>Kolacja</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 (03), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, gotowany, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki)</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1581.66 kcal, B: 66.91 g, T: 76.87 g, W: 167.25 g, Błonnik [g]: 23.64, Cukier [g]: 69.33, Sód [mg]: 981.25, Kwasy tł. nas. [g]: 13.68</p>	<p>Śniadanie</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 (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ryżowa na rosole 500g (Woda, Ryż biały, gotowany, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</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, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego (03), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Koktajl owocowo - jogurtowy 200g (07) (Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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 (2026-06-23)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2599.3 kcal, B: 91.24 g, T: 105.87 g, W: 340.77 g, Błonnik [g]: 39.88, Cukier [g]: 54.38, Sód [mg]: 1950.68, Kwasy tł. nas. [g]: 28.72</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 300g (01) (<i>Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki owsiane (01)</i>)</p> <p>Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u>, woda, otręby <u>pszenne-orkiszowe</u>, kielki <u>pszenne orkiszowe</u>, zakwas orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u> pełnoziarnista, woda), mąka z <u>pszenicy</u> durum, gluten <u>pszenny</u>, siód <u>jeczmienny</u>, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Gruszka 130g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (09) (<i>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Ogórek kiszony, 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), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i>)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 150g (<i>Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy</i>)</p> <p>Sos cytrynowy 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)), Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny</i>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (<i>Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy</i>)</p> <p>Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 100g (12,10) (<i>Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny</i>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 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 brzoskwiniowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka <u>pszenna</u> graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Ryż z jogurtem roślinnym (150g) i owocami (50g) 200g (06) (<i>Ryż biały, Jabłka pieczone, Jogurt naturalny sojowy (06)</i>)</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 (2026-06-23)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2551 kcal, B: 88.27 g, T: 110.24 g, W: 321.49 g, Błonnik [g]: 38.78, Cukier [g]: 62.1, Sód [mg]: 2114.7, Kwasy tł. nas. [g]: 45.58</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</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>Gruszka 130g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Ogórek kiszony, 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), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 150g (Noga (udło) kurczaka, Olej rzepakowy)</p> <p>Sos cytrynowy 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)), Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 100g (12,10) (Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretka brzoskwiowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Jabłka pieczone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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 (2026-06-23)					
20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2516.75 kcal, B: 86.92 g, T: 98.66 g, W: 341.89 g, Błonnik [g]: 40.2, Cukier [g]: 58.46, Sód [mg]: 2196.25, Kwasy tł. nas. [g]: 41.58</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01)) Hummus, pasta z ciecierzycy 80g (11) Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa, woda, otręby pszenne-orkiszowe, kielki pszenne orkiszowe, zakwas orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa pelnoziarnista, woda), mąka z pszenicy durum, gluten pszenny, siód jeczmienny, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Ogórek kiszony, 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), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe) Kotlet jajeczny 120g (03,01) (Jaja kurze całe (03), Bułka tarta (01), Koper suszony, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy) Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy) Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 100g (12,10) (Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny) Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretkę brzoskwiniowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Ser żółty 40g (07) Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Jabłka pieczone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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 (2026-06-23)					
20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa E: 2550.12 kcal, B: 125.97 g, T: 103.64 g, W: 294.47 g, Błonnik [g]: 28.64, Cukier [g]: 52.53, Sód [mg]: 2886.53, Kwasy tł. nas. [g]: 52.39	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Bukiet warzyw na parze 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior)</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>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka <u>mleka</u>) 150g (07)</p>	<p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Zupa ryżowa na rosole 400g (Woda, Ryż biały, gotowany, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 120g (Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy)</p> <p>Sos cytrynowy 150g (Woda, Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Szpinak na gęsto (duszony) 100g (Szpinak, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretki brzoskwiniowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</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 śmietankowy, naturalny 80g (07)</p> <p>Salata 30g</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>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, gotowany, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki)</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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

* - 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 (2026-06-24)					
20.06-29.06.2026 dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2426.9 kcal, B: 89.09 g, T: 96.7 g, W: 319.68 g, Bionnik [g]: 36.55, Cukier [g]: 90.3, Sód [mg]: 2761.78, Kwasy tł. nas. [g]: 42.41</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i> 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 Ogórek świeży (długi) 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i> Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i> 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>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07) Banan 130g</p>

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

Jadłospis	środa (2026-06-24)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2260.74 kcal, B: 87.93 g, T: 85.23 g, W: 302.36 g, Błonnik [g]: 30.99, Cukier [g]: 79.12, Sód [mg]: 2772.36, Kwasy tł. nas. [g]: 40.6</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</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>Salata 30g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</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>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z mięsem drobiowym i koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</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>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Pomidor b/s 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 parowane 160g</p>

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

Jadłospis	środa (2026-06-24)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2479.79 kcal, B: 97.77 g, T: 101.59 g, W: 316.24 g, Błonnik [g]: 42.5, Cukier [g]: 81.32, Sód [mg]: 2997.77, Kwasy tł. nas. [g]: 45.27</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</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 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>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), przecier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 75g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i></p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 75g <i>(Brokuły, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszena graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Pasta mięsna 30g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Pomidor 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>Banan 130g</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 (2026-06-24)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2108.29 kcal, B: 94.12 g, T: 67.4 g, W: 298.42 g, Błonnik [g]: 31.79, Cukier [g]: 79.18, Sód [mg]: 2626.14, Kwasy tł. nas. [g]: 23.22</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i></p> <p>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) <i>(Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</i></p> <p>Kalafior, gotowany 100g</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>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Krem z pomidorów z mięsem drobiowym i koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Gulasz warzywny (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, 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))</i></p>	<p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski lekki 150g (07)</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>

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

Jadłospis	środa (2026-06-24)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2111.08 kcal, B: 97.19 g, T: 58.86 g, W: 314.34 g, Błonnik [g]: 33.08, Cukier [g]: 98.73, Sód [mg]: 2211.45, Kwasy tł. nas. [g]: 29.1</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku z miodem i masłem 500g (01,07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczeli, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Płatki jęczmienne (01))</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 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z mięsem drobiowym i koperkiem 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</p> <p>Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Sok przecierowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Rosół z makaronem i mięsem 500g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1635.06 kcal, B: 57.03 g, T: 48.98 g, W: 250.33 g, Błonnik [g]: 25.48, Cukier [g]: 89.24, Sód [mg]: 1449.23, Kwasy tł. nas. [g]: 7.92</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa grysikowa z dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 501g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza manna (01), Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego (03), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicą z koperkiem 500g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Sok przecierowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Rosół z makaronem i mięsem 500g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</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 (2026-06-24)					
20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2276.3 kcal, B: 63.55 g, T: 86.1 g, W: 334.22 g, Błonnik [g]: 42.81, Cukier [g]: 73.76, Sód [mg]: 2457.26, Kwasy tł. nas. [g]: 23.27</p>	<p>Płatki jęczmienne na napoju roślinnym 300g (01) <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jęczmienne (01))</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 świeży (długi) 100g</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, 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>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 30g (01)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,06) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny sojowy (06))</i></p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g</p>

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

Jadłospis	środa (2026-06-24)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2442.7 kcal, B: 86.64 g, T: 100.97 g, W: 316.85 g, Blonnik [g]: 38.17, Cukier [g]: 82.7, Sód [mg]: 2694.18, Kwasy tł. nas. [g]: 42.38</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 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 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>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i></p> <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, 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>Podwieczorek*</p> <p>Pieczywo chrupkie jaglane 30g (01)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Pomidor 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>

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

Jadłospis	środa (2026-06-24)					
20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 3027.93 kcal, B: 104.02 g, T: 120.1 g, W: 407 g, Błonnik [g]: 57.95, Cukier [g]: 104.35, Sód [mg]: 3186.52, Kwasy tł. nas. [g]: 39.85</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</i> Parówki sojowe 100g Keczap (ketchup) 15g Ogórek świeży (długi) 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicy z koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i> Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01) Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i> Kompot z owoców mieszanych 250g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i> Ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) <i>(Cieciora surowa (ciecierzyca), 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 (polisorb 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie)</i></p>	<p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07) Banan 130g</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 (2026-06-24)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2449.62 kcal, B: 113.69 g, T: 91.87 g, W: 308.96 g, Błonnik [g]: 31.25, Cukier [g]: 84.22, Sód [mg]: 2843.6, Kwasy tł. nas. [g]: 44.52</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</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>Salata 30g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</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>Twarożek z koperkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy)</i></p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z mięsem drobiowym i koperkiem 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przecier pomidorowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 150g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 100g <i>(Brokuły, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</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>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Pomidor b/s 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Twarożek z koperkiem 80g (07) <i>(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy)</i></p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko parowane 160g</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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

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

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)					
20.06-29.06.2026 dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2282.53 kcal, B: 94.82 g, T: 79.05 g, W: 317.87 g, Błonnik [g]: 35.16, Cukier [g]: 93.21, Sód [mg]: 2102.95, Kwasy tł. nas. [g]: 41.62</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</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 (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (09.07) <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka a'la gyros 80g (07) <i>(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>
<p>E: 2217.83 kcal, B: 99.64 g, T: 66.33 g, W: 321.18 g, Błonnik [g]: 27.11, Cukier [g]: 92.43, Sód [mg]: 1907.98, Kwasy tł. nas. [g]: 33.8</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 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>Jabłko parowane 160g</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, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Kalafior, gotowany 100g</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 jagodowy 200g</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>Salatka a'la gyros 120g (07) <i>(Pomidor b/s, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2283.73 kcal, B: 97.62 g, T: 80.48 g, W: 315.65 g, Błonnik [g]: 41.82, Cukier [g]: 93.86, Sód [mg]: 2910.03, Kwasy tł. nas. [g]: 41.95</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</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>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</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, 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)</p> <p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 75g (09,07) (Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Kalafior, gotowany 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>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka a'la gyros 80g (07) (Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2226.48 kcal, B: 100.88 g, T: 67.8 g, W: 318.57 g, Błonnik [g]: 26.71, Cukier [g]: 90.56, Sód [mg]: 2396.41, Kwasy tł. nas. [g]: 23.75</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Pomidor b/s 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>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</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, Ananas, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie)</p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Kalafior, gotowany 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Sałata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2412.6 kcal, B: 103.13 g, T: 91.44 g, W: 307.41 g, Błonnik [g]: 25.35, Cukier [g]: 103.26, Sód [mg]: 972.46, Kwasy tł. nas. [g]: 51.26</p>	<p>Kasza jaglana na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana, Miód pszczeli, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Serek grani (ziarna twarogowe (z mleka), śmietanka (z mleka) , sól) 150g (07)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko parowane 200g</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 (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie)</p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Kalafior, gotowany 100g</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Zupa warzywna z cukinią, kaszą kuskus, mięsem gotowanym i żółtkiem 400g (09.01.03.07) (Woda, Cukinia, Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Kasza jaglana, Żółtko jaja kurzego (03), Kasza kuskus (01), Olej rzepakowy, Kurkuma mielona)</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 2097.5 kcal, B: 85.97 g, T: 101.73 g, W: 221.23 g, Błonnik [g]: 28.2, Cukier [g]: 86.86, Sód [mg]: 1089.91, Kwasy tł. nas. [g]: 36.77</p>	<p>Zupa krem z pomarańczowych warzyw z mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09.01.03) (Woda, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Batat (ziemniak słodki), Chleb pszenny (mąka pszena 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01), Dynia, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, późne, Żółtko jaja kurzego (03), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus jabłkowy 200g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego 500g (09.07.03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ziemniaki, średnio, Brokuły, Mięso z indyka gotowane, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kompot wielowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Zupa warzywna z cukinią, kaszą kuskus, mięsem gotowanym i żółtkiem 501g (09.01.03.07) (Woda, Cukinia, Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Kasza jaglana, Żółtko jaja kurzego (03), Kasza kuskus (01), Olej rzepakowy, Kurkuma mielona)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Koktajl owocowo - jogurtowy 200g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki)</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)					
20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2235.39 kcal, B: 84.16 g, T: 74.55 g, W: 325.08 g, Błonnik [g]: 38.22, Cukier [g]: 85.59, Sód [mg]: 2785.98, Kwasy tł. nas. [g]: 20.39</p>	<p>Kasza jaglana na napoju roślinnym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Kasza jaglana)</i> Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenno-żytni 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Pomarańcza 100g</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 (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie)</i> Ryż biały, gotowany 200g Surówka z selera i jabłka z jogurtem 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))</i></p>	<p>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (01) Masło roślinne MR 20g Salatka a'la gyros 100g (06) <i>(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny sojowy (06))</i> Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny sojowy 150g (06) Mus truskawkowy 50g</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 (2026-06-25)					
20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2251.33 kcal, B: 89.92 g, T: 82.95 g, W: 306.24 g, Błonnik [g]: 35.44, Cukier [g]: 98.69, Sód [mg]: 2896.65, Kwasy tł. nas. [g]: 41.82</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Pomidor 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>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Pomarańcza 100g</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)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>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))</i></p>	<p>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka a'la gyros 80g (07) <i>(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</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 (2026-06-25)					
20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2583.82 kcal, B: 81.23 g, T: 87.94 g, W: 389.72 g, Błonnik [g]: 48.64, Cukier [g]: 105.53, Sód [mg]: 1687.9, Kwasy tł. nas. [g]: 46.01</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</i> Jaja kurze całe, gotowane 50g (03) Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pszenno-żytni 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</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> Ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym (duszenie) 150g (09) <i>(Cieciorka surowa (ciecierzyca), 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 (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie)</i> Ryż biały, gotowany 200g Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (09,07) <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> 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 jagodowy 200g</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek śmietankowy, naturalny 80g (07) Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus truskawkowy 50g</p>
<p>E: 2360.63 kcal, B: 124.02 g, T: 70.81 g, W: 322.42 g, Błonnik [g]: 27.11, Cukier [g]: 93.27, Sód [mg]: 2707.78, Kwasy tł. nas. [g]: 35.16</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</i> Wędlina wieprzowa 60g Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb pszenny (mąka pszena⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pasta z tuńczyka 80g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p>	<p>Jabłko parowane 160g</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), Oliwa z oliwek, Ziola prowansalskie)</i> Ryż biały, gotowany 200g Kalafior, gotowany 100g 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 jagodowy 200g</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszena⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Salatka a'la gyros 120g (07) <i>(Pomidor b/s, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina drobiowa 60g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Mus truskawkowy 50g</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 laktazą), 09-Seler i produkty pochodne

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

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)					
20.06-29.06.2026 dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2061.93 kcal, B: 86.5 g, T: 82.68 g, W: 261.45 g, Błonnik [g]: 33.08, Cukier [g]: 60.88, Sód [mg]: 2361.33, Kwasy tł. nas. [g]: 40.47</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Paszтет drobiowy - wyrób własny 80g (03,01,09) (Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet rybny (parowany) 120g (03,01) (Morszczuk, filet, świeży, Jaja kurze całe (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</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 (karotenyl)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 100g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</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>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</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 (2026-06-26)					
20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna E: 2149.37 kcal, B: 85.17 g, T: 84.74 g, W: 275.2 g, Błonnik [g]: 23.3, Cukier [g]: 69.24, Sód [mg]: 2115.14, Kwasy tł. nas. [g]: 45.41	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 mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</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>Banan 130g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet rybny (parowany) 120g (03,01) <i>(Morszczuk, filet, świeży, Białko jaja kurzego (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos koperkowy 150g <i>(Woda, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</i></p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym 100g (07) <i>(Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i></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>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>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Jabłko parowane, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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 (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2089.49 kcal, B: 92.25 g, T: 83.11 g, W: 262.41 g, Błonnik [g]: 35.65, Cukier [g]: 61.2, Sód [mg]: 2001.82, Kwasy tł. nas. [g]: 40.53</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szyńka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Papryka czerwona 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>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet rybny (parowany) 120g (03,01) (Morszczuk, filet, świeży, Jaja kurze całe (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</p> <p>Sos koperkowy 149g (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 (karotenyl)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 75g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Brukselka, gotowana 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>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, Kisiel truskawkowy, bez cukru)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</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 (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2131.07 kcal, B: 85.29 g, T: 80.52 g, W: 280.9 g, Błonnik [g]: 25.06, Cukier [g]: 70.49, Sód [mg]: 2178.26, Kwasy tł. nas. [g]: 34.45</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Paszтет drobiowy - wyrób własny 80g (03,01,09) (Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01), Pieprz czarny, Sól biała)</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>Banan 130g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet rybny (parowany) 120g (03,01) (Morszczuk, filet, świeży, Białko jaja kurzego (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</p> <p>Sos koperkowy 150g (Woda, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym 100g (07) (Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy)</p>	<p>Chleb pszenny (mąka <u>pszenna</u> 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Serek śmietankowy, naturalny 80g (07) Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 100g (Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Jabłko parowane, Budyń śmietankowy bez cukru)</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 (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2192.75 kcal, B: 82.83 g, T: 98.16 g, W: 254.58 g, Błonnik [g]: 21.74, Cukier [g]: 82.2, Sód [mg]: 1933.86, Kwasy tł. nas. [g]: 55.38</p>	<p>Płatki owsiane na mleku z miodem i masłem 500g (07,01) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczeli, Płatki owsiane (01), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</i> Serek śmietankowy, naturalny 150g (07) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 200g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Kotlet rybny (parowany) 120g (03,01) <i>(Morszczuk, filet, świeży, Białko jaja kurzego (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</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 (karotenyl)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</i> Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i> Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym 100g (07) <i>(Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i> 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>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem gotowanym 500g (09,01,03) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Wieprzowina, szynka surowa, Makaron czterojącyczny (01,03), przecier pomidorowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Jabłko parowane, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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 (2026-06-26)					
20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 1533.21 kcal, B: 80.02 g, T: 55.62 g, W: 185.86 g, Błonnik [g]: 20.9, Cukier [g]: 58.39, Sód [mg]: 1930.48, Kwasy tł. nas. [g]: 13.03</p>	<p>Rosół z makaronem i mięsem gotowanym 500g (09,01) <i>(Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 200g</p>	<p>Krupnik z kasza jagłaną, mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,03) <i>(Woda, Mięso z indyka gotowane, Ziemniaki, średnio, 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)), Kasza jagłana, gotowana, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego (03), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Sól biała, 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))</i></p>	<p>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem gotowanym 500g (09,01,03) <i>(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)</i> Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłkowy, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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 (2026-06-26)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2019.86 kcal, B: 72.95 g, T: 75.58 g, W: 281.49 g, Błonnik [g]: 33.99, Cukier [g]: 55.39, Sód [mg]: 2440.99, Kwasy tł. nas. [g]: 20.5</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 300g (01) <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Paszтет drobiowy - wyrób własny 81g (03.09) <i>(Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g Masło roślinne MR 20g Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</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, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet rybny (parowany) 120g (03.01) <i>(Morszczuk, filet, świeży, Jaja kurze całe (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos koperkowy 150g <i>(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 (karotenyl)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 100g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</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>Podwieczorek*</p> <p>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pasta mięsna 80g <i>(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</i></p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Budyń śmietankowy na napoju roślinnym z owocami 200g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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 (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 1987.52 kcal, B: 79.78 g, T: 82.51 g, W: 250.15 g, Błonnik [g]: 33.56, Cukier [g]: 65.91, Sód [mg]: 2384.79, Kwasy tł. nas. [g]: 40.16</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Paszтет drobiowy - wyrób własny 80g (03,01,09) <i>(Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01), Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jablko 160g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet rybny (parowany) 120g (03) <i>(Morszczuk, filet, świeży, Jaja kurze całe (03), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos koperkowy 150g <i>(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 (karoten)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 100g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</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>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i></p>	<p>Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Ser żółty 40g (07) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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 (2026-06-26)					
20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2168.7 kcal, B: 67.13 g, T: 99.05 g, W: 276.86 g, Błonnik [g]: 40.33, Cukier [g]: 62.77, Sód [mg]: 2207.9, Kwasy tł. nas. [g]: 41.58</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i> Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11) Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i> Kotlet warzywny z soczewicą 120g (09,01,03) <i>(Włoszczyzna świeża (09), Olej rzepakowy, Bułka tarta (01), Soczewica czerwona, nasiona suche, Żółtko jaja kurzego (03))</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 (polisorb 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Ziemiaki z koperkiem 200g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i> Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> 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>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i></p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01) Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Ser żółty 40g (07) Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></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 (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2431.62 kcal, B: 117.92 g, T: 102.19 g, W: 273.57 g, Błonnik [g]: 22.76, Cukier [g]: 68.49, Sód [mg]: 3267.84, Kwasy tł. nas. [g]: 52.53</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Salata 30g</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>Pasta z białek jaj i szynki 80g (03) (Białko jaja kurzego (03), Wędlina wieprzowa)</p>	<p>Banan 130g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 400g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet rybny (parowany) 120g (03,01) (Morszczuk, filet, świeży, Białko jaja kurzego (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</p> <p>Sos koperkowy 150g (Woda, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 200g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym 100g (07) (Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, kisiel truskawkowy)</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>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>Wędlina wieprzowa 60g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Jabłko parowane, Budyń śmietankowy bez cukru)</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

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2377.57 kcal, B: 100.95 g, T: 98.28 g, W: 291.12 g, Błonnik [g]: 36.02, Cukier [g]: 74.37, Sód [mg]: 3561.29, Kwasy tł. nas. [g]: 45.85</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Ogórek kiszony 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>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 400g (09) (Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet ziemniaczany z soczewicą (pieczenie) 250g (03) (Ziemniaki, późne, Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Sos śmietanowo - 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</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 (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2189.76 kcal, B: 99.39 g, T: 78.71 g, W: 287.84 g, Błonnik [g]: 30.49, Cukier [g]: 85.74, Sód [mg]: 2786.21, Kwasy tł. nas. [g]: 40.91</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></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>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z mięsem gotowanym z kurczaka i ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z warzywami (pieczenie) 250g (03,09) <i>(Ziemniaki, późne, Białko jaja kurzego (03), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos ziołowy 150g <i>(Woda, Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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>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>Keczap (ketchup) 15g</p> <p>Kalafior, gotowany 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>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2386.75 kcal, B: 104.82 g, T: 97.27 g, W: 294.48 g, Błonnik [g]: 42.74, Cukier [g]: 75.3, Sód [mg]: 3658.99, Kwasy tł. nas. [g]: 45.64</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Ogórek kiszony 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>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z soczewicą (pieczenie) 292g (03) <i>(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos śmietanowo - ziołowy 150g <i>(Woda, 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 75g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Posiłek nocny</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</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 (2026-06-27)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posilek
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2144.21 kcal, B: 108.92 g, T: 71.78 g, W: 282.05 g, Błonnik [g]: 29.94, Cukier [g]: 84.43, Sód [mg]: 2912.79, Kwasy tł. nas. [g]: 27.26</p>	<p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Pomidor b/s 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>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Barszcz czerwony z mięsem gotowanym z kurczaka i ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z warzywami (pieczenie) 250g (03,09) <i>(Ziemniaki, późne, Białko jaja kurzego (03), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos ziołowy 150g <i>(Woda, Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</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))</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Kalafior, gotowany 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Serek wiejski lekki 150g (07)</p> <p>Banan 130g</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 (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2166.38 kcal, B: 118.64 g, T: 81.59 g, W: 256.1 g, Błonnik [g]: 30.98, Cukier [g]: 84.2, Sód [mg]: 2009.11, Kwasy tł. nas. [g]: 40.68</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczeli, Płatki orkiszowe, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</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>Jabłko parowane 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z mięsem gotowanym z kurczaka i ziemniakami 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet ziemniaczany z warzywami (pieczenie) 250g (03,09) (Ziemniaki, późne, Białko jaja kurzego (03), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Pieprz czarny)</p> <p>Sos śmietanowo - ziołowy 150g (Woda, 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</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 (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Mus bananowy 130g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1647.91 kcal, B: 73.84 g, T: 83.04 g, W: 161.88 g, Błonnik [g]: 21.89, Cukier [g]: 70.66, Sód [mg]: 672.25, Kwasy tł. nas. [g]: 15.73</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem na śmietanie z mięsem gotowanym 500g (09) (Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, 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)), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 530g (09) (Woda, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Ziemniaki, średnio, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</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, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posilek</p> <p>Koktajl owocowo - jogurtowy 200g (07) (Banan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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 (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2226.57 kcal, B: 80.46 g, T: 91.45 g, W: 282.68 g, Błonnik [g]: 37.45, Cukier [g]: 57.44, Sód [mg]: 3352.28, Kwasy tł. nas. [g]: 26.24</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na napoju roślinnym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g Ogórek kiszony 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie) 250g (03) <i>(Ziemniaki, późne, Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos śmietanowo - ziołowy 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 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>Jogurt naturalny sojowy 200g (06)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g</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 Posilek</p> <p>Jogurt naturalny sojowy 150g (06)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2299.37 kcal, B: 89.92 g, T: 102.08 g, W: 274.3 g, Błonnik [g]: 37.27, Cukier [g]: 78.93, Sód [mg]: 3559.5, Kwasy tł. nas. [g]: 46.02</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</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>Pomarańcza 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z soczewicą (pieczenie) 250g (03) <i>(Ziemniaki, późne, Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos śmietanowo - ziołowy 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, 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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</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) 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>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska</p> <p>E: 2481.47 kcal, B: 94.99 g, T: 107.57 g, W: 303.89 g, Błonnik [g]: 41.89, Cukier [g]: 75.15, Sód [mg]: 3684.29, Kwasy tł. nas. [g]: 42.63</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Ogórek kiszony 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>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 400g (09) (Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet ziemniaczany z soczewicą (pieczenie) 250g (03) (Ziemniaki, późne, Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Sos śmietanowo - zielony 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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 sojowe 70g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 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>

* - 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 (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa</p> <p>E: 2393.66 kcal, B: 128.17 g, T: 86.49 g, W: 292.52 g, Błonnik [g]: 30.49, Cukier [g]: 89.23, Sód [mg]: 3302.61, Kwasy tł. nas. [g]: 46.27</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></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 wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z mięsem gotowanym z kurczaka i ziemniakami 400g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Buraki, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z warzywami (pieczenie) 250g (03,09) <i>(Ziemniaki, późne, Białko jaja kurzego (03), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos ziołowy 150g <i>(Woda, Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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>Keczap (ketchup) 15g</p> <p>Kalafior, gotowany 100g</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>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Banan 130g</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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

* - 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 (2026-06-28)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2230.18 kcal, B: 103.09 g, T: 86.43 g, W: 275.62 g, Błonnik [g]: 33.71, Cukier [g]: 61.71, Sód [mg]: 2064.35, Kwasy tł. nas. [g]: 39.04</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (01,03) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Jaja kurze całe (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziolowy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie) 98g (01) (Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Mąka pszenna, typ 500 (01), Olej rzepakowy, 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>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jęczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</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 (2026-06-28)					
20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2290.81 kcal, B: 111.16 g, T: 83.07 g, W: 286.73 g, Błonnik [g]: 25.39, Cukier [g]: 69.58, Sód [mg]: 2478.5, Kwasy tł. nas. [g]: 38.33</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), Wędlina wieprzowa)</i></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>Banan 130g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Białko jaja kurzego (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (01,03) <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Białko jaja kurzego (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziółowy)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Marchewka na ciepło (duszenie) 100g <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))</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>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>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i></p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2299.85 kcal, B: 106.49 g, T: 99.22 g, W: 264.03 g, Błonnik [g]: 36.52, Cukier [g]: 55.75, Sód [mg]: 2705.35, Kwasy tł. nas. [g]: 42.68</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10)</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>Mandarynki 70g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (01,03) <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Jaja kurze całe (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziółowy)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 75g (07) <i>(Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz ziółowy, Sól biała)</i></p> <p>Kapusta na ciepło (gotowanie) 75g <i>(Kapusta biała, Olej rzepakowy, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Podwieczorek*</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 30g (11)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i></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 (2026-06-28)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2271.01 kcal, B: 111.48 g, T: 79.21 g, W: 290.44 g, Błonnik [g]: 26.17, Cukier [g]: 72.75, Sód [mg]: 2530.18, Kwasy tł. nas. [g]: 25.44</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), Wędlina wieprzowa)</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>Banan 130g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Białko jaja kurzego (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (01,03) <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Białko jaja kurzego (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziołowy)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Marchewka na ciepło (duszenie) 100g <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))</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>Chleb pszenny (mąka pszenna⁴⁵⁰, 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>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i></p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posilek
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2289.24 kcal, B: 96.62 g, T: 99.91 g, W: 258.9 g, Błonnik [g]: 23.42, Cukier [g]: 94.3, Sód [mg]: 2018.4, Kwasy tł. nas. [g]: 48.1</p>	<p>Płatki jaglane na mleku z miodem i masłem 500g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczeli, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Płatki jaglane)</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 200g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Białko jaja kurzego (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (01,03) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Białko jaja kurzego (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziółowy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Marchewka na ciepło (duszenie) 100g (Marchew, Olej rzepakowy)</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>Sok przecierowy 200g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym, zabeliana 500g (07) (Woda, Ziemniaki, późne, Szyńka wieprzowa, gotowana, Śmietana wiegarińska 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, Sól biała)</p>	<p>Pudding jaglany na mleku (150g) z mussem owocowym (50g): 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1764.85 kcal, B: 79.86 g, T: 80.19 g, W: 192.79 g, Błonnik [g]: 27.79, Cukier [g]: 86.82, Sód [mg]: 1790.6, Kwasy tł. nas. [g]: 23.8</p>	<p>Krem z białych warzyw z kaszą, żółtkiem i mięsem gotowanym 500g (07,03,09) (Woda, Kalań, mrożony, Kasza kukurydziana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Filety z kurczaka, gotowane, Żółtko jaja kurzego (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mus bananowy 200g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 500g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Białko jaja kurzego (03), Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), 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))</p>	<p>Sok przecierowy 200g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym, zabeliana 500g (07) (Woda, Szyńka wieprzowa, gotowana, Ziemniaki, późne, Śmietana wiegarińska 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, Sól biała)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchwiowo-jabłkowy 300g</p>

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2201.14 kcal, B: 89.22 g, T: 86.06 g, W: 284.67 g, Błonnik [g]: 32.85, Cukier [g]: 42.81, Sód [mg]: 2171.35, Kwasy tł. nas. [g]: 23.08</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko <u>jaia</u>, ocet, musztarda (woda, <u>gorczyca</u>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10)</i></p> <p>Rzodkiewka 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenno-żytni 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 70g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (01,03) <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Jaja kurze całe (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziółowy)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie) 100g (01) <i>(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Mąka pszenna, typ 500 (01), Olej rzepakowy, 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>Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 30g (01)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka <u>pszenna</u> graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01) Masło roślinne MR 20g Wędlina wieprzowa 60g Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pudding jaglany na napoju roślinnym (150g) z musem owocowym (50g):: 200g <i>(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i></p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa E: 2419.56 kcal, B: 94.35 g, T: 102.76 g, W: 297.16 g, Błonnik [g]: 35, Cukier [g]: 59.64, Sód [mg]: 2288.21, Kwasy tł. nas. [g]: 38.65	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03,10) <i>(Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10)</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>	Mandarynki 70g	<p>Zupa ryżowa na rosole 401g <i>(Woda, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (03) <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziołowy)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie) 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, 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>	Pieczywo chrupkie jaglane 30g (01)	Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 150g (07) Ogórek świeży (długi) 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	 pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2240.65 kcal, B: 94.19 g, T: 84.62 g, W: 295.36 g, Błonnik [g]: 40.8, Cukier [g]: 56.14, Sód [mg]: 2814.3, Kwasy tł. nas. [g]: 39.49</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 70g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Fasolka w sosie pomidorowym 150g (Fasola biała, nasiona suche, Przecier pomidorowy, Cebula, Czosnek, Pieprz zieleny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Sól biała, 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>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jęczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p> pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</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 (2026-06-28)					
20.06-29.06.2026 dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2597.61 kcal, B: 134.6 g, T: 104.77 g, W: 290.81 g, Błonnik [g]: 25.79, Cukier [g]: 73.66, Sód [mg]: 3344.1, Kwasy tł. nas. [g]: 48.62</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), Wędlina wieprzowa)</i></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>Serek fromage light 80g (07)</p>	<p>Banan 130g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400g (09,01,03) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Białko jaja kurzego (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 150g (01,03) <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Białko jaja kurzego (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziółowy)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Marchewka na ciepło (duszenie) 100g <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))</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>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>Salata 30g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p>	<p>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i></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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

* - 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 (2026-06-29)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa</p> <p>E: 2514.91 kcal, B: 102.19 g, T: 93.07 g, W: 335.31 g, Błonnik [g]: 34.61, Cukier [g]: 86.38, Sód [mg]: 3441.54, Kwasy tł. nas. [g]: 42.66</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) (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)</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 70g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 250g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) (Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</p> <p>Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna</p> <p>E: 2490.54 kcal, B: 101.66 g, T: 86.3 g, W: 340.56 g, Błonnik [g]: 30.02, Cukier [g]: 91, Sód [mg]: 3488.8, Kwasy tł. nas. [g]: 43.24</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa z białek jaj i jogurtem 80g (07,03) (Białko jaja kurzego (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Salata 30g Wędlina wieprzowa 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>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemiaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 250g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</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) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Koper ogrodowy)</p> <p>Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g</p>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>E: 2653.79 kcal, B: 102.77 g, T: 106.35 g, W: 341.73 g, Błonnik [g]: 39.68, Cukier [g]: 95.07, Sód [mg]: 3410.52, Kwasy tł. nas. [g]: 44.6</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) (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)</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 250g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 75g (09) (Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</p> <p>Salata z oliwą 75g (Salata, 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>E: 2459.9 kcal, B: 99.54 g, T: 85.34 g, W: 337.14 g, Błonnik [g]: 29.89, Cukier [g]: 88.37, Sód [mg]: 3976.26, Kwasy tł. nas. [g]: 31.55</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa z białek jaj i jogurtem 80g (07,03) (Białko jaja kurzego (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g 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>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemiaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 250g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g Wędlina drobiowa 60g Salata 30g Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g</p>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta papkowata</p> <p>E: 2343.21 kcal, B: 91.35 g, T: 80.46 g, W: 331.56 g, Błonnik [g]: 31.53, Cukier [g]: 84.12, Sód [mg]: 2314.19, Kwasy tł. nas. [g]: 38.68</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku z miodem i masłem 500g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Miód pszczeli, Płatki owsiane (01), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</p> <p>Salatka jarzynowa z białek jaj i jogurtem 150g (07,03) (Białko jaja kurzego (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko parowane 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) 250g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtusty (07), Woda, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem, mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,07,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ryż biały, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego (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)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta płynna wzmocniona</p> <p>E: 1630.83 kcal, B: 88.68 g, T: 71.23 g, W: 170.06 g, Błonnik [g]: 22.86, Cukier [g]: 58.01, Sód [mg]: 1401.09, Kwasy tł. nas. [g]: 17.72</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa marchewkowa z mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,03) (Woda, Węprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Marchew, Ziemniaki, późne, Żółtko jaja kurzego (03), Pietruszka, suszona (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mus jabłkowy 200g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana z mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Mięso z udźca indyka, bez skóry, Ziemniaki, gotowane, Olej rzepakowy, Żółtko jaja kurzego (03), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem, mięsem gotowanym i żółtkiem 500g (09,07,03) (Woda, Włoszczyzna świeża (09), Ryż biały, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego (03), Śmietana, 12% tłuszczu (07), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</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), Mus jabłkowy, Budyń śmietankowy bez cukru)</p>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezmleczna</p> <p>E: 2741.55 kcal, B: 89.46 g, T: 121.05 g, W: 342.73 g, Błonnik [g]: 41.78, Cukier [g]: 78.6, Sód [mg]: 2412.73, Kwasy tł. nas. [g]: 28.89</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 300g (01) (Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki owsiane (01))</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 Papryka czerwona 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi z mięsem 250g</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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy na napoju roślinnym 200g (Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Budyń śmietankowy bez cukru)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Masło roślinne MR 20g Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Hummus klasyczny 80g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny sojowy 150g (06) Musli bezglutenowe 50g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta bezglutenowa</p> <p>E: 2459.06 kcal, B: 92.49 g, T: 98.37 g, W: 321.29 g, Błonnik [g]: 46.93, Cukier [g]: 97.6, Sód [mg]: 1975.29, Kwasy tł. nas. [g]: 43.84</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki gryczane na mleku 300g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</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 Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Makaron bezglutenowy z serem białym na słońcu a' la ruskie (gotowanie) 300g (07) (Makaron bezglutenowy, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07))</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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 90g 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>Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g</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 (2026-06-29)				
20.06-29.06.2026 dieta wegetariańska	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2541.51 kcal, B: 95.98 g, T: 92.47 g, W: 351.33 g, Błonnik [g]: 38.13, Cukier [g]: 95.65, Sód [mg]: 3267.04, Kwasy tł. nas. [g]: 41.21</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) (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)</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 30g (11)</p> <p>Papryka czerwona 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>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 400g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 250g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</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))</p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) (Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</p>
<p>E: 2704.29 kcal, B: 122.15 g, T: 100.24 g, W: 342.47 g, Błonnik [g]: 30.56, Cukier [g]: 91.75, Sód [mg]: 4215.1, Kwasy tł. nas. [g]: 46.88</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa z białek jaj i jogurtem 80g (07,03) (Białko jaja kurzego (03), Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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>Wędlina wieprzowa 60g</p>	<p>Jabłko parowane 160g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ziemiaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 250g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</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))</p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</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>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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</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, 10-Gorczyca 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

Jadłospis	Sobota (2026-06-20)					
20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>E: 2105.76 kcal, B: 95.6 g, T: 83.15 g, W: 258.95 g, Błonnik [g]: 29.22, Cukier [g]: 61.36, Sód [mg]: 2078.94, Kwasy tł. nas. [g]: 37.06</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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 żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Mandarynki 70g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem 350g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 250g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 100g <i>(Fasola szparagowa, 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))</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Chleb orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u>, woda, otręby <u>pszenne-orkiszowe</u>, kielki <u>pszenne orkiszowe</u>, zakwas orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u> pełnoziarnista, woda), mąka z <u>pszenicy</u> durum, gluten <u>pszenny</u>, siód <u>jęczmienny</u>, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>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 jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></p>
<p>E: 1118.66 kcal, B: 53.94 g, T: 39.15 g, W: 145.5 g, Błonnik [g]: 14.79, Cukier [g]: 34.85, Sód [mg]: 1020.42, Kwasy tł. nas. [g]: 14.56</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</i></p> <p>Pasta z tuńczyka 40g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Ogórek świeży (długi) 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>Mandarynki 35g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem 250g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Makaron w sosie pomidorowym (gotowanie) 180g (01,03) <i>(Makaron spaghetti (01,03), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 80g <i>(Fasola szparagowa, 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))</i></p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</p>	<p>Chleb orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u>, woda, otręby <u>pszenne-orkiszowe</u>, kielki <u>pszenne orkiszowe</u>, zakwas orkiszowy (mąka <u>pszenna-orkiszowa</u> pełnoziarnista, woda), mąka z <u>pszenicy</u> durum, gluten <u>pszenny</u>, siód <u>jęczmienny</u>, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 40g (03)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p> pudding ryżowy na mleku z musem owocowym 100g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Ryż biały, gotowany)</i></p>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-20)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2033.64 kcal, B: 93.16 g, T: 84.19 g, W: 241.58 g, Błonnik [g]: 33.06, Cukier [g]: 62.57, Sód [mg]: 2391.37, Kwasy tł. nas. [g]: 36.96</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</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 żytni razowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Pomarańcza 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ryżem 350g (09) <i>(Woda, Ryż biały, gotowany, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Makaron pełnoziarnisty w sosie pomidorowym (gotowanie) 250g <i>(Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny)</i></p> <p>Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek 75g <i>(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty 75g <i>(Kapusta biała, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pieprz czarny, Sok z cytryny, Sól biała)</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>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 100g (03)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</i></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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2222 kcal, B: 103.44 g, T: 70.29 g, W: 312.93 g, Błonnik [g]: 37.49, Cukier [g]: 100.39, Sód [mg]: 2039.07, Kwasy tł. nas. [g]: 33.19</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Rosół z makaronem zacierkowym 350g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie serowo-ziolowym (duszenie) 120g (07,09) (Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z buraków 100g (Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel malinowy 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor 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>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1223.83 kcal, B: 69.55 g, T: 35.29 g, W: 167 g, Błonnik [g]: 19.59, Cukier [g]: 56.32, Sód [mg]: 1281.31, Kwasy tł. nas. [g]: 13.74</p>	<p>Płatki gryczane na mleku 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</p> <p>Pasta mięsna 80g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb mieszany, słonecznikowy 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Jabłko 80g</p>	<p>Rosół z makaronem zacierkowym 250g (09,01) (Woda, Makaron bezjajeczny (01), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie serowo-ziolowym (duszenie) 100g (07,09) (Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z buraków 80g (Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel malinowy 100g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 40g (07)</p> <p>Pomidor 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>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2288.19 kcal, B: 110.6 g, T: 75.89 g, W: 310.26 g, Błonnik [g]: 41.09, Cukier [g]: 101.37, Sód [mg]: 1717.79, Kwasy tł. nas. [g]: 34.58</p>	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
	<p>Płatki gryczane na mleku 250g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki gryczane)</i></p> <p>Pasztet drobiowy 80g</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>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g (09) <i>(Woda, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (09), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i></p> <p>Polędwiczka drobiowa w sosie serowo-ziolowym (duszenie) 150g (07,09) <i>(Polędwica z kurczaka, Serek śmietankowy naturalny (07), Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180g <i>(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Kalafior, gotowany 75g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 75g <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, 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))</i></p>	<p>Kisiel malinowy, bez cukru 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g (07)</p> <p>Pomidor 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>

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

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2163.27 kcal, B: 88.24 g, T: 89.94 g, W: 265.47 g, Błonnik [g]: 29.56, Cukier [g]: 92.83, Sód [mg]: 2015.58, Kwasy tł. nas. [g]: 42.67</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jajecznicza ze szczypiorkiem 80g (03,07) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło ekstra (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>Jabłko 160g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 200g (01,07,03) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jaja kurze całe (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 80g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki 100g (Marchew, Olej rzepakowy)</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>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</p>	<p>Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g (01)</p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 300g</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 (2026-06-22)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1197.05 kcal, B: 57.58 g, T: 49.1 g, W: 139.63 g, Błonnik [g]: 15.76, Cukier [g]: 50.02, Sód [mg]: 1072.74, Kwasy tł. nas. [g]: 20.47</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jajecznicza ze szczypiorkiem 40g (03,07) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (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>Jabłko 80g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 250g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 180g (01,07,03) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jaja kurze całe (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 60g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki 80g (Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Budyń waniliowy 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy ze śmietanką)</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>Wędlina drobiowa 40g</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Sok marchew - truskawka-jabłko 100g</p>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2464.4 kcal, B: 99.86 g, T: 117.64 g, W: 271.48 g, Błonnik [g]: 38.19, Cukier [g]: 80.43, Sód [mg]: 2920.88, Kwasy tł. nas. [g]: 50.52</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (03,07) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Masło ekstra (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>Jabłko 160g</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Zupa jarzynowa, mrożona (09), Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Pampuchy z serem białym (gotowanie) 200g (01,07,03) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Jaja kurze całe (03), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mąka pszenna, typ 500 (01), Żółtko jaja kurzego (03), Drożdże piekarskie, prasowane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Cukier waniliowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa 80g (07) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Truskawki, mrożone)</p> <p>Surówka z marchewki 75g (Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Jabłka pieczone 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>Budyń waniliowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń waniliowy, bez cukru)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Hummus klasyczny 80g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Wędlina wieprzowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</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	Wtorek (2026-06-23)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2462.89 kcal, B: 89.92 g, T: 102.29 g, W: 315.64 g, Błonnik [g]: 37.64, Cukier [g]: 56.05, Sód [mg]: 2023.37, Kwasy tł. nas. [g]: 43.11</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa, woda, otręby pszenne-orkiszowe, kielki pszenne orkiszowe, zakwas orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa pełnoziarnista, woda), mąka z pszenicy durum, gluten pszenny, siód jęczmienny, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Gruszka 130g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 350g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Ogórek kiszony, 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), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 120g (Noga (udło) kurczaka, Olej rzepakowy)</p> <p>Sos cytrynowy 100g (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)), Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 100g (12,10) (Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretką brzoskwiniowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Ryż z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07) (Ryż biały, Jabłko pieczone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</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 (2026-06-23)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1211.83 kcal, B: 50.98 g, T: 44.06 g, W: 163.04 g, Błonnik [g]: 18.83, Cukier [g]: 31.1, Sód [mg]: 993.49, Kwasy tł. nas. [g]: 15.98</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g (11)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa, woda, otręby pszenne-orkiszowe, kielki pszenne orkiszowe, zakwas orkiszowy (mąka pszenna-orkiszowa pełnoziarnista, woda), mąka z pszenicy durum, gluten pszenny, siód jęczmienny, sól, drożdże, inulina, ocet winny.) 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Gruszka 65g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 250g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż biały, gotowany, Ogórek kiszony, 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), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kawalki kurczaka w sosie własnym 100g (Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Woda, Pieprz ziółowy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 80g (12,10) (Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Galaretka brzoskwińowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 100g</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Ser żółty 20g (07)</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Ryż z jogurtem i owocami 100g (07) (Ryż biały, Jabłka pieczone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p>

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

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2384.23 kcal, B: 93.38 g, T: 108.67 g, W: 279.28 g, Błonnik [g]: 40.79, Cukier [g]: 47.79, Sód [mg]: 2346.68, Kwasy tł. nas. [g]: 44.54</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g (11)</p> <p>Papryka czerwona 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>Gruszka 130g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Ryż brązowy, gotowany, Ogórek kiszony, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbata 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pałki z kurczaka (parowane) 120g (Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy)</p> <p>Sos cytrynowy 100g (Woda, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbata 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Sok z cytryny, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett 75g (12,10) (Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</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 (polisorbata 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoten)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Galaretkę brzoskwińowa, bez cukru 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Płatki owsiane z jogurtem (150g) i owocami (50g) 200g (07,01) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Płatki owsiane (01))</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

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorzycza i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

* - 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 (2026-06-24)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2256.11 kcal, B: 82.13 g, T: 87.92 g, W: 302.49 g, Błonnik [g]: 34.33, Cukier [g]: 86.74, Sód [mg]: 2536.27, Kwasy tł. nas. [g]: 39.51</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250g (01,07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</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 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>Jabłko 160g</p>	<p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicy z koperkiem 350g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 120g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (01)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, 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>Biszkopty (ciastka) 30g (01,03)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Pomidor 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>

* - 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 (2026-06-24)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1139.45 kcal, B: 47.02 g, T: 44.27 g, W: 148.08 g, Błonnik [g]: 17.93, Cukier [g]: 41.27, Sód [mg]: 1407.8, Kwasy tł. nas. [g]: 16.98</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 200g (01,07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</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) 40g</p> <p>Ketchup (ketchup) 15g</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>Jabłko 80g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicą z koperkiem 250g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przepier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 100g (09) <i>(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</i></p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g (01)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 80g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</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))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Biszkopty (ciastka) 15g (01,03)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Pasta z tuńczyka 40g (04,07) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Serek wiejski (Serek śmietankowy (mleko), sól, białka mleka) 100g (07)</p> <p>Banan 20g</p>

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

Jadłospis	środa (2026-06-24)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2309 kcal, B: 90.81 g, T: 92.81 g, W: 299.05 g, Błonnik [g]: 40.28, Cukier [g]: 77.76, Sód [mg]: 2772.26, Kwasy tł. nas. [g]: 42.37</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250g (01,07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jęczmienne (01))</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 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>Jabłko 160g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pomidorów z czerwoną soczewicy z koperkiem 350g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Przezier pomidorowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Koper ogrodowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Gulasz wegetariański z warzywami (duszenie) 120g (09) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kminek cały, Papryka w proszku)</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g (01)</p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 75g (12,10) (Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</p> <p>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 75g (Brokuły, 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))</p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszena graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Pasta mięsna 30g (Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb graham 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Pasta z tuńczyka 80g (04,07) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (04), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Pomidor 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>Banan 130g</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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

* - 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 (2026-06-25)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2173.03 kcal, B: 87.22 g, T: 76.59 g, W: 302.66 g, Błonnik [g]: 33.86, Cukier [g]: 90.17, Sód [mg]: 2061.16, Kwasy tł. nas. [g]: 40.74</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</p> <p>Wędlina wieprzowa 60g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Pomarańcza 100g</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)</p> <p>Ryż biały, gotowany 180g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (09.07) (Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Kompot wieloowocowy 250g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka a'la gyros 80g (07) (Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</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 (2026-06-25)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1170 kcal, B: 54.11 g, T: 41.17 g, W: 156.14 g, Błonnik [g]: 17.05, Cukier [g]: 50.8, Sód [mg]: 1166.48, Kwasy tł. nas. [g]: 20.67</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</i></p> <p>Wędlina wieprzowa 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Pomarańcza 50g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 250g (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) 100g (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)</i></p> <p>Ryż biały, gotowany 100g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 80g (09,07) <i>(Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 150g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Kisiel jagodowy 100g</p>	<p>Chleb żytni razowy 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 20g</p>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2174.63 kcal, B: 89.98 g, T: 77.92 g, W: 300.58 g, Błonnik [g]: 40.08, Cukier [g]: 90.78, Sód [mg]: 2867.84, Kwasy tł. nas. [g]: 41.05</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Kasza jaglana)</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>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Pomarańcza 100g</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)</p> <p>Ryż brązowy, gotowany 180g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z jogurtem 75g (09,07) (Seler korzeniowy (09), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Kalafior, gotowany 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>Kisiel jagodowy 200g</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Salatka a'la gyros 80g (07) (Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07))</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny 40g (07)</p> <p>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mus truskawkowy 50g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 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 (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 1926.29 kcal, B: 78.42 g, T: 77.68 g, W: 246.2 g, Błonnik [g]: 31.65, Cukier [g]: 57.85, Sód [mg]: 2167.68, Kwasy tł. nas. [g]: 38.63</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</i></p> <p>Paszтет drobiowy - wyrób własny 80g (03,01,09) <i>(Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01), Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb mieszany, słonecznikowy 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 350g (09) <i>(Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet rybny (parowany) 90g (03,01) <i>(Morszczuk, filet, świeży, Jaja kurze całe (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</i></p> <p>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)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Ziemiaki z koperkiem 180g <i>(Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</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>Kisiel truskawkowy 200g <i>(Woda, kisiel truskawkowy)</i></p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</i></p>

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

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1042.6 kcal, B: 49.67 g, T: 37.15 g, W: 137.63 g, Błonnik [g]: 17.31, Cukier [g]: 33.58, Sód [mg]: 1203.27, Kwasy tł. nas. [g]: 16.11</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Paszтет drobiowy - wyrób własny 40g (03,01,09) (Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Chleb pszenny (mąka pszenna 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) (01), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb mieszany, słonecznikowy 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Jabłko 80g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 350g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet rybny (parowany) 90g (03,01) (Morszczuk, filet, świeży, Jaja kurze całe (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</p> <p>Sos koperkowy 100g (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)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 100g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 80g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</p>	<p>Kisiel truskawkowy 100g (Woda, kisiel truskawkowy)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Ser żółty 20g (07)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</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 (2026-06-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 1978.59 kcal, B: 84.44 g, T: 80.43 g, W: 247.91 g, Błonnik [g]: 34.34, Cukier [g]: 58.38, Sód [mg]: 1937.83, Kwasy tł. nas. [g]: 39.69</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) (Mleko spożywcze, 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 graham 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną 350g (09) (Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet rybny (parowany) 90g (03,01) (Morszczuk, filet, świeży, Jaja kurze całe (03), Bułka tarta (01), Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)</p> <p>Sos koperkowy 149g (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, Pieprz czarny)</p> <p>Ziemiaki z koperkiem 180g (Ziemiaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 75g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Brukselka, gotowana 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>Kisiel truskawkowy 200g (Woda, Kisiel truskawkowy, bez cukru)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Ser żółty 40g (07)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Brzoskwinia, Budyń śmietankowy bez cukru)</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 (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2270.43 kcal, B: 96.63 g, T: 95.09 g, W: 274.58 g, Błonnik [g]: 33.58, Cukier [g]: 72.44, Sód [mg]: 3535.09, Kwasy tł. nas. [g]: 44.61</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 300g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Ogórek kiszony 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>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 350g (09) <i>(Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z soczewicą (pieczenie) 200g (03) <i>(Ziemniaki, późne, Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos śmietanowo - zielony 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 (karoteny)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 100g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</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>Kecyzup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 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>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1237.59 kcal, B: 58.83 g, T: 47.22 g, W: 155 g, Błonnik [g]: 20.24, Cukier [g]: 39.29, Sód [mg]: 1853.87, Kwasy tł. nas. [g]: 19.09</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 200g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 40g</p> <p>Ogórek kiszony 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>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 350g (09) <i>(Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z soczewicą (pieczenie) 180g (03) <i>(Ziemniaki, późne, Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos śmietanowo - zielony 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 80g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 150g <i>(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</i></p>	<p>Podwieczorek*</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (07)</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) 40g</p> <p>Kecup (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 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 20g</p>

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

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2190.12 kcal, B: 95.63 g, T: 92.4 g, W: 263.37 g, Błonnik [g]: 38.33, Cukier [g]: 70.62, Sód [mg]: 3570.7, Kwasy tł. nas. [g]: 43.73</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki orkiszowe na mleku 250g (07) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki orkiszowe)</i></p> <p>Wędlina drobiowa 60g</p> <p>Ogórek kiszony 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>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z białą fasolą i ziemniakami 350g (09) <i>(Woda, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Fasola biała z puszki, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)</i></p> <p>Kotlet ziemniaczany z soczewicą (pieczenie) 200g (03) <i>(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Soczewica czerwona, nasiona suche, Jaja kurze całe (03), Cebula, Pieprz czarny)</i></p> <p>Sos śmietanowo - ziołowy 100g <i>(Woda, 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)), Pieprz czarny, Zioła prowansalskie)</i></p> <p>Surówka wiosenna z sosem vinegrett 75g (12,10) <i>(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda (12,10), Sok z cytryny, Pieprz czarny)</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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g (07)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Keczap (ketchup) 15g</p> <p>Papryka czerwona 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>

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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2108.62 kcal, B: 94.93 g, T: 82.37 g, W: 261.84 g, Błonnik [g]: 32.47, Cukier [g]: 58.73, Sód [mg]: 2004.14, Kwasy tł. nas. [g]: 38.02</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10))</p> <p>Rzodkiewka 100g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 90g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 350g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 120g (01,03) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Jaja kurze całe (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziołowy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie) 100g (01) (Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Mąka pszenna, typ 500 (01), Olej rzepakowy, 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>Sucharki (mąka pszenna (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jęczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g (01,07)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p> pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1059.27 kcal, B: 52.87 g, T: 37.47 g, W: 135.72 g, Błonnik [g]: 17.03, Cukier [g]: 34.01, Sód [mg]: 889.95, Kwasy tł. nas. [g]: 13.82</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10)</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30g (01)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Jabłko 80g</p>	<p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 250g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 100g (01,03) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Jaja kurze całe (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziółowy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie) 80g (01) (Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Mąka pszenna, typ 500 (01), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 150g (Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))</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>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Ogórek świeży (długi) 40g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Pudding jaglany na mleku z musem owocowym 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2176.78 kcal, B: 98.28 g, T: 95.1 g, W: 250.02 g, Błonnik [g]: 35.2, Cukier [g]: 52.69, Sód [mg]: 2643.4, Kwasy tł. nas. [g]: 41.66</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 250g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki jaglane)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (03,10) (Jaja kurze całe (03), Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) (03,10))</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>Mandarynki 70g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa zacierkowa z natką pietruszki 350g (09,01,03) (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Jaja kurze całe (03), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Mąka pszenna, typ 550 (01), Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)</p> <p>Kotlet drobiowy, parowany w sosie majerankowym 120g (01,03) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka tarta (01), Mąka pszenna, typ 550 (01), Olej rzepakowy, Jaja kurze całe (03), Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz ziołowy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180g (Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)</p> <p>Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 75g (07) (Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz ziołowy, Sól biała)</p> <p>Kapusta na ciepło (gotowanie) 75g (Kapusta biała, Olej rzepakowy, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</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 żytni razowy 30g (01)</p> <p>Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07)</p> <p>Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 30g (11)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny graham (mąka pszena graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Ogórek świeży (długi) 100g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Pudding jaglany na mleku (150g) z musem owocowym (50g): 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Mus jabłko - malina, Kasza jaglana, gotowana)</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

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)					
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 3-18 lat)</p> <p>E: 2359.15 kcal, B: 94.89 g, T: 89.41 g, W: 310.57 g, Błonnik [g]: 32.61, Cukier [g]: 82.06, Sód [mg]: 3114.99, Kwasy tł. nas. [g]: 40.63</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250g (07.01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03.10) (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)</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 70g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 350g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 200g (01.07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g (07)</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))</p>	<p>Podwieczerek*</p> <p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (07) (Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</p> <p>Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07) Musli bezglutenowe 50g</p>
<p>20.06-29.06.2026 dieta podstawowa oddział pediatryczny (dzieci 1-3 lata)</p> <p>E: 1268.26 kcal, B: 56.4 g, T: 42.96 g, W: 174.37 g, Błonnik [g]: 18.26, Cukier [g]: 44.68, Sód [mg]: 1975.13, Kwasy tł. nas. [g]: 18.31</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 200g (07.01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa 20g (03.10) (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)</p> <p>Wędlina wieprzowa 20g Papryka czerwona 40g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 5g (07) Chleb graham 30g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Mandarynki 35g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 250g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 180g (01.07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 60g (07)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 80g (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))</p>	<p>Podwieczerek*</p> <p>Budyń śmietankowy 100g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</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>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 40g (07) (Ser twarogowy (twaróg) chudy (07), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (07), Rzodkiewka, Szczypiorek)</p> <p>Pomidor 40g Herbata czarna, napar bez cukru 150g</p>	<p>Dobry Posiłek</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g (07) Musli bezglutenowe 20g</p>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Posiłek nocny
<p>20.06-29.06.2026 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oddział pediatrii</p> <p>E: 2498.03 kcal, B: 95.47 g, T: 102.69 g, W: 316.99 g, Błonnik [g]: 37.68, Cukier [g]: 90.75, Sód [mg]: 3083.97, Kwasy tł. nas. [g]: 42.57</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250g (07,01) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Płatki owsiane (01))</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (03,10) (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)</p> <p>Wędlina wieprzowa 30g Papryka czerwona 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) 20g (07) Chleb graham 90g (01) Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jabłko 160g</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 350g (09) (Kapusta kiszona, Woda, Ziemiaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (09), Cebula, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe)</p> <p>Pierogi ruskie 200g (01,07) (Mąka pszenna, typ 500 (01), Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (07), Woda, Ziemiaki, średnio, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (mleko)) (07), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g (07)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 75g (09) (Seler korzeniowy (09), Marchew, Oliwa z oliwek)</p> <p>Salata z oliwą 75g (Salata, 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))</p>	<p>Budyń śmietankowy 200g (07) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (07), Budyń śmietankowy bez cukru)</p>	<p>Chleb pszenny graham (mąka pszenna graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 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>Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Musli bezglutenowe 50g</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

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.