

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 1941.52 kcal , B: 84.12 g , T: 78.79 g , W: 243.15 g , Błonnik pokarmowy: 34.54 , Cukier: 47.61 g , Wapń: 899.78 , Żelazo: 12.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.19 , Sól: 4.32 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 1867 kcal , B: 103.4 g , T: 65.23 g , W: 227.27 g , Błonnik pokarmowy: 18.77 , Cukier: 43.93 g , Wapń: 833.38 , Żelazo: 9.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51 , Sól: 5.42 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzykowa 03-12.02.2026r. E: 2175.27 kcal , B: 91.43 g , T: 90.02 g , W: 304.32 g , Błonnik pokarmowy: 45.66 , Cukier: 31.33 g , Wapń: 952.27 , Żelazo: 15.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.86 , Sól: 5.31 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2309.85 kcal, B: 114.79 g, T: 75.04 g, W: 307.37 g, Błonnik pokarmowy: 24.48, Cukier: 83.44 g, Wapń: 891.93, Żelazo: 11.91, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.05, Sól: 6.21, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Jogurt owocowy 150g (07)

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

Jadłospis	środa (2026-02-04)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 1930.87 kcal , B: 92.89 g , T: 82.86 g , W: 215.93 g , Błonnik pokarmowy: 27.32 , Cukier: 44.22 g , Wapń: 1129.71 , Żelazo: 12.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.95 , Sól: 6.97 , B: 19% , T: 39% , W: 42%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 1810.47 kcal , B: 82.4 g , T: 61.49 g , W: 241.25 g , Błonnik pokarmowy: 20.5 , Cukier: 62.26 g , Wapń: 610.36 , Żelazo: 11.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.12 , Sól: 5.86 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2097.82 kcal , B: 108.59 g , T: 92.2 g , W: 224.63 g , Błonnik pokarmowy: 34.68 , Cukier: 29.18 g , Wapń: 1344.6 , Żelazo: 14.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.37 , Sól: 8.27 , B: 21% , T: 40% , W: 39%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy) Ziemniaki 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

Jadłospis	środa (2026-02-04)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 2090.52 kcal , B: 112.46 g , T: 70.68 g , W: 260.97 g , Błonnik pokarmowy: 21.57 , Cukier: 54.6 g , Wapń: 888.71 , Żelazo: 12.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.32 , Kwasy wielonienasycone (PUFA): 14.34 , Sól: 7.23 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g

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-Gorzycza i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2241.95 kcal , B: 90.85 g , T: 91.8 g , W: 283.18 g , Błonnik pokarmowy: 28.36 , Cukier: 68.77 g , Wapń: 945.99 , Żelazo: 13.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.07 , Sól: 5.65 , B: 16% , T: 37% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Obiad Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Ogórek kiszony, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (07) <i>(Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka z paluszkami surimi 150g (04,02,03) <i>(Ryż biały, Surimi, Majonez Kielecki Lekki, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2177.37 kcal , B: 103.91 g , T: 74.85 g , W: 290.73 g , Błonnik pokarmowy: 24.37 , Cukier: 69.46 g , Wapń: 930.78 , Żelazo: 11.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.21 , Sól: 5.72 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2459.6 kcal , B: 100.01 g , T: 99.68 g , W: 316.98 g , Błonnik pokarmowy: 42.55 , Cukier: 67.46 g , Wapń: 974.63 , Żelazo: 16.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.53 , Sól: 7.17 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szywna delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Śliwki 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka z paluszkami surimi 150g (04,02,03) <i>(Ryż biały, Surimi, Majonez Kielecki Lekki, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony)</i>	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 2537.42 kcal , B: 125.92 g , T: 84.3 g , W: 338.18 g , Błonnik pokarmowy: 25.72 , Cukier: 88.13 g , Wapń: 970.63 , Żelazo: 13.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.24 , Sól: 7.97 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jogurt owocowy 150g (07) Szywna delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 02-Skorupiaki i produkty pochodne, 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

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)				
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2046.66 kcal , B: 90.25 g , T: 71.31 g , W: 275.16 g , Błonnik pokarmowy: 26.85 , Cukier: 56.14 g , Wapń: 1349.07 , Żelazo: 10.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.02 , Sól: 7.09 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Kapuśniak 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Kapusta kiszona, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szcypiorek)</i>	Dodatek nocny Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2055.15 kcal , B: 88.22 g , T: 67.43 g , W: 282.72 g , Błonnik pokarmowy: 17.89 , Cukier: 57.42 g , Wapń: 956.69 , Żelazo: 9.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.04 , Sól: 5.54 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)					
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2265.91 kcal , B: 95.52 g , T: 83.89 g , W: 301.11 g , Błonnik pokarmowy: 36.74 , Cukier: 53.25 g , Wapń: 1404.79 , Żelazo: 13.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.79 , Sól: 8.84 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Kapuśniak 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Kapusta kiszona, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 2334.9 kcal , B: 96.16 g , T: 79.49 g , W: 319.62 g , Błonnik pokarmowy: 21.91 , Cukier: 64.63 g , Wapń: 1013.47 , Żelazo: 10.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.66 , Sól: 7.32 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemiaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>

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

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2176.43 kcal , B: 87.19 g , T: 103.3 g , W: 241.05 g , Błonnik pokarmowy: 32.99 , Cukier: 42.88 g , Wapń: 668.06 , Żelazo: 15.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.86 , Sól: 6.11 , B: 16% , T: 43% , W: 41%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szcypiorek, Jajka)</i>	Jabłko 150g		
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2057.03 kcal , B: 85.88 g , T: 80.42 g , W: 258.73 g , Błonnik pokarmowy: 22.48 , Cukier: 53.79 g , Wapń: 547.39 , Żelazo: 12.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.58 , Sól: 6.59 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwiniowy 50g Szyńka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2545.18 kcal , B: 102.32 g , T: 114.92 g , W: 295.84 g , Błonnik pokarmowy: 40.89 , Cukier: 49.44 g , Wapń: 884.75 , Żelazo: 17.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 42.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.4 , Sól: 6.87 , B: 16% , T: 41% , W: 43%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szyńka miodowa 30g (10)	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szcypiorek, Jajka)</i>	Jabłko 150g

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2430.68 kcal, B: 113.23 g, T: 91.44 g, W: 301.03 g, Błonnik pokarmowy: 24.13, Cukier: 49.02 g, Wapń: 770.05, Żelazo: 14.1, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.89, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.59, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.09, Sól: 8.7, B: 19%, T: 34%, W: 47%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miódowa 30g (10)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i></p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)</p>	<p>Jabłko 150g</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

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 1966.6 kcal , B: 87.61 g , T: 84.12 g , W: 230.41 g , Błonnik pokarmowy: 29.7 , Cukier: 48.74 g , Wapń: 830.78 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12 , Sól: 6.74 , B: 18% , T: 38% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g		
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 1910.2 kcal , B: 94.39 g , T: 68.86 g , W: 240 g , Błonnik pokarmowy: 21.26 , Cukier: 47.82 g , Wapń: 562.28 , Żelazo: 9.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.52 , Sól: 5.52 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szyńka miodowa 60g (10)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2207.55 kcal , B: 101.34 g , T: 92.38 g , W: 261.66 g , Błonnik pokarmowy: 37.06 , Cukier: 56.63 g , Wapń: 1072.97 , Żelazo: 13.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.32 , Sól: 7.54 , B: 18% , T: 38% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 2192.35 kcal , B: 110.94 g , T: 76.73 g , W: 276.63 g , Błonnik pokarmowy: 22.61 , Cukier: 57.22 g , Wapń: 808.43 , Żelazo: 10.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.68 , Sól: 6.34 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 1921.24 kcal , B: 91.14 g , T: 59.85 g , W: 270.01 g , Błonnik pokarmowy: 29.66 , Cukier: 62.43 g , Wapń: 831.35 , Żelazo: 11.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.89 , Sól: 3.46 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 1866.84 kcal , B: 87.72 g , T: 48.16 g , W: 282.55 g , Błonnik pokarmowy: 23.64 , Cukier: 59.29 g , Wapń: 825.9 , Żelazo: 11.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.72 , Sól: 3.57 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2157.29 kcal , B: 104.63 g , T: 71.87 g , W: 291.3 g , Błonnik pokarmowy: 36.78 , Cukier: 56.78 g , Wapń: 859.83 , Żelazo: 14.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.52 , Sól: 4.22 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09)	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2207.39 kcal , B: 101.73 g , T: 57.72 g , W: 332.32 g , Błonnik pokarmowy: 25.11 , Cukier: 81.76 g , Wapń: 859.55 , Żelazo: 12.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.17 , Sól: 4.34 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Marchew z grozkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

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

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2068.42 kcal , B: 91.48 g , T: 81.32 g , W: 254.11 g , Błonnik pokarmowy: 29.47 , Cukier: 34.4 g , Wapń: 683.83 , Żelazo: 12.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.44 , Sól: 5.62 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g <i>(Piersz z kurczaka, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Śliwki 150g		
	Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2004.65 kcal , B: 99.78 g , T: 71.64 g , W: 248.17 g , Błonnik pokarmowy: 21.02 , Cukier: 24.77 g , Wapń: 646.02 , Żelazo: 10.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.38 , Sól: 7.54 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Brokuły 130g Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g	
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2369.47 kcal , B: 104.36 g , T: 91.09 g , W: 298.15 g , Błonnik pokarmowy: 36.85 , Cukier: 42.23 g , Wapń: 915.62 , Żelazo: 14.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.83 , Sól: 7.07 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g <i>(Piersz z kurczaka, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Śliwki 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2370.1 kcal, B: 115.45 g, T: 80.98 g, W: 303.91 g, Błonnik pokarmowy: 22.77, Cukier: 43.24 g, Wapń: 880.07, Żelazo: 12.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.66, Sól: 9.01, B: 19%, T: 31%, W: 50%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Brokuły 130g Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i></p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i></p>	<p>Sok pomidorowy 200g</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

Jadłospis	środa (2026-02-11)				
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2162.01 kcal , B: 97.56 g , T: 57.22 g , W: 332.34 g , Błonnik pokarmowy: 36.81 , Cukier: 84.02 g , Wapń: 967.11 , Żelazo: 14.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.86 , Sól: 7.36 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 101g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Kisiel owocowy 200g	
Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2236.01 kcal , B: 106.95 g , T: 56.38 g , W: 339.2 g , Błonnik pokarmowy: 24.31 , Cukier: 105.87 g , Wapń: 872.42 , Żelazo: 11.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.55 , Sól: 6.47 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	środa (2026-02-11)					
Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2232.66 kcal , B: 101.42 g , T: 70.7 g , W: 350.31 g , Błonnik pokarmowy: 46.24 , Cukier: 35.44 g , Wapń: 1017.83 , Żelazo: 17.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.61 , Sól: 9.34 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka konserwowa 120g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 101g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 2515.76 kcal , B: 114.89 g , T: 68.44 g , W: 376.1 g , Błonnik pokarmowy: 28.33 , Cukier: 113.08 g , Wapń: 929.2 , Żelazo: 13.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.17 , Sól: 8.25 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g

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

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)					
Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2188.59 kcal , B: 101.22 g , T: 85.9 g , W: 277.05 g , Błonnik pokarmowy: 33.32 , Cukier: 54.28 g , Wapń: 1320.36 , Żelazo: 14.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.03 , Sól: 6.29 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna,</i> <i>Cukier, Dżem</i> <i>truskawkowy</i> <i>niskosłodzony,</i> <i>Drożdże, Masło,</i> <i>Woda)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Por,</i> <i>Kalafior, Sól, Mąka</i> <i>kukurudziana, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Fasolka po bretońsku 200g (09) <i>(Fasola biała, Chuda</i> <i>kielbasa, Pomidory</i> <i>bez skóry, Bulion</i> <i>warzywny, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		
	Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2154.64 kcal , B: 98.77 g , T: 79.16 g , W: 271.8 g , Błonnik pokarmowy: 20.62 , Cukier: 50.65 g , Wapń: 833.48 , Żelazo: 9.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.73 , Sól: 5.63 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna,</i> <i>Cukier, Dżem</i> <i>truskawkowy</i> <i>niskosłodzony,</i> <i>Drożdże, Masło,</i> <i>Woda)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Por,</i> <i>Kalafior, Sól, Mąka</i> <i>kukurudziana, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurudziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta cukrzykowa 03-12.02.2026r. E: 2379.54 kcal , B: 108.34 g , T: 92.85 g , W: 306.29 g , Błonnik pokarmowy: 43.47 , Cukier: 53.73 g , Wapń: 1362.85 , Żelazo: 16.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.38 , Sól: 7.14 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna,</i> <i>Cukier, Dżem</i> <i>truskawkowy</i> <i>niskosłodzony,</i> <i>Drożdże, Masło,</i> <i>Woda)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Por,</i> <i>Kalafior, Sól, Mąka</i> <i>kukurudziana, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Fasolka po bretońsku 200g (09) <i>(Fasola biała, Chuda</i> <i>kielbasa, Pomidory</i> <i>bez skóry, Bulion</i> <i>warzywny, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 2425.59 kcal , B: 109.67 g , T: 84.62 g , W: 318.47 g , Błonnik pokarmowy: 25.09 , Cukier: 66.6 g , Wapń: 878.43 , Żelazo: 10.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.92 , Sól: 6.26 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)</i> Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)

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-Gorzycza i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 1736.7 kcal, B: 94.88 g, T: 71.36 g, W: 177.27 g, Błonnik pokarmowy: 30.72, Cukier: 53.05 g, Wapń: 506.78, Żelazo: 5.46, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.81, Sól: 7.36, B: 22%, T: 37%, W: 41%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1667.75 kcal, B: 91.82 g, T: 54 g, W: 214.59 g, Błonnik pokarmowy: 21.27, Cukier: 36.37 g, Wapń: 217.56, Żelazo: 8.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.16, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.48, Sól: 8.23, B: 22%, T: 29%, W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Jabłko 150g	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)					
Dieta wegetariańska 03- 12.02.2026r. E: 2056.32 kcal , B: 62.31 g , T: 91.66 g , W: 266.61 g , Błonnik pokarmowy: 39.42 , Cukier: 53.67 g , Wapń: 953.58 , Żelazo: 14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.28 , Sól: 6.46 , B: 12% , T: 40% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Plastry o smaku szynki z kurczaka 60g	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kotleciki warzywne 200g (03) <i>(Marchew, Brokuły, Kalafior, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta pediatryczna 03- 12.02.2026r. E: 2079.52 kcal , B: 103.96 g , T: 65.75 g , W: 283.88 g , Błonnik pokarmowy: 29.74 , Cukier: 85.19 g , Wapń: 887.38 , Żelazo: 11.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.91 , Sól: 6.06 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Połędwica sopocka 120g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)					
Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1897.3 kcal, B: 104 g, T: 68.14 g, W: 227.91 g, Błonnik pokarmowy: 19.11, Cukier: 45.88 g, Wapń: 850.28, Żelazo: 9.66, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.37, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.62, Sól: 5.45, B: 22%, T: 32%, W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2166.85 kcal, B: 114.19 g, T: 79.07 g, W: 293.16 g, Błonnik pokarmowy: 24.82, Cukier: 29.19 g, Wapń: 894.67, Żelazo: 11.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.04, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.2, Sól: 6.41, B: 21%, T: 33%, W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Jogurt natur. 2% 150g (07)
Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2000.25 kcal, B: 97.84 g, T: 50.01 g, W: 298.14 g, Błonnik pokarmowy: 17.35, Cukier: 53.97 g, Wapń: 1494.2, Żelazo: 8.11, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.54, Kwasy tłuszczowe	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kaszka manna b/c 200g (07,01)	Jogurt natur. 2% 150g (07)		

<p>jednonienasycone (MUFA): 14.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.57, Sól: 2.63, B: 20%, T: 23%, W: 57%</p>	<p>(10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i></p>	<p>pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p><i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i></p>			
--	--	---	---	--	--	--

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)				
Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 1764.05 kcal, B: 93.17 g, T: 66.96 g, W: 207.13 g, Błonnik pokarmowy: 18.61, Cukier: 25.18 g, Wapń: 250.36, Żelazo: 11.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.43, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.77, Sól: 8.28, B: 21%, T: 34%, W: 45%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g</p>	<p>Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bullion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g</p>	<p>PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	
<p>ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2053.42 kcal, B: 82.97 g, T: 68.91 g, W: 296.2 g, Błonnik pokarmowy: 38.49, Cukier: 75.91 g, Wapń: 915.91, Żelazo: 13.25, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.67, Sól: 4.13, B: 16%, T: 30%, W: 54%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i></p>	<p>Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bullion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>	

		5g				
--	--	----	--	--	--	--

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)				
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2122.67 kcal, B: 90.63 g, T: 78.82 g, W: 317.37 g, Błonnik pokarmowy: 45.61, Cukier: 35.63 g, Wapń: 945.9, Żelazo: 15.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.25, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.24, Sól: 4.87, B: 17%, T: 33%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szyńka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)
	ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 1776.9 kcal, B: 101.65 g, T: 55.15 g, W: 228.92 g, Błonnik pokarmowy: 18.72, Cukier: 33.83 g, Wapń: 825.51, Żelazo: 9.33, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.93, Sól: 5.22, B: 23%, T: 28%, W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)				
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1597.85 kcal , B: 100.32 g , T: 46.4 g , W: 206.47 g , Błonnik pokarmowy: 19.72 , Cukier: 28.52 g , Wapń: 529.56 , Żelazo: 9.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.93 , Sól: 6.79 , B: 25% , T: 26% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g		
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1787.2 kcal , B: 102.05 g , T: 55.26 g , W: 231.16 g , Błonnik pokarmowy: 19.26 , Cukier: 35.38 g , Wapń: 826.41 , Żelazo: 9.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9 , Sól: 5.24 , B: 23% , T: 28% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)					
ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 1917.49 kcal, B: 91.71 g, T: 44.91 g, W: 295.3 g, Błonnik pokarmowy: 17.35, Cukier: 54.08 g, Wapń: 1251.69, Żelazo: 8.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.44, Sól: 2.46, B: 19%, T: 21%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>			
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2094.25 kcal, B: 113.19 g, T: 65.07 g, W: 307.81 g, Błonnik pokarmowy: 24.97, Cukier: 33.09 g, Wapń: 872.3, Żelazo: 11.85, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.54, Sól: 5.96, B: 22%, T: 28%, W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	
Dieta bezmleczna cukrzykowa 03-12.02.2026r. E: 1970.5 kcal, B: 102.53 g, T: 63.76 g, W: 290.31 g, Błonnik pokarmowy: 26.74, Cukier: 33.44 g, Wapń: 250.05, Żelazo: 9.94, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.71, Kwasy	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa	

<p>tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.99, Sól: 8.87, B: 21%, T: 29%, W: 50%</p>	<p>drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g</p>		<p>pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g</p>	<p>bzmle/bezglu 120g</p>	
--	---	--	---	------------------------------	--

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)					
<p>Dieta niskobiałkowa 03- 12.02.2026r.</p> <p>E: 1782.72 kcal, B: 54.3 g, T: 75.38 g, W: 226.23 g, Błonnik pokarmowy: 33.51, Cukier: 67.16 g, Wapń: 386.89, Żelazo: 10.1, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.81, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.33, Sól: 1.7, B: 12%, T: 38%, W: 50%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko wy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta z buraka 60g (07) <i>(Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Zioła prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa 250g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko wy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Schab pieczony swojski 60g <i>(Schab wieprzowy, Oregano suszone, Majeranek, Zioła prowansalskie, Olej rzepakowy)</i> Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>		
	<p>Dieta papkowata 03- 12.02.2026r.</p> <p>E: 1917.49 kcal, B: 91.71 g, T: 44.91 g, W: 295.3 g, Błonnik pokarmowy: 17.35, Cukier: 54.08 g, Wapń: 1251.69, Żelazo: 8.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.44, Sól: 2.46, B: 19%, T: 21%, W: 60%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i></p>		

		Syrop malinowy 5g				
--	--	----------------------	--	--	--	--

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)				
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r. E: 1607.6 kcal , B: 101.96 g , T: 42.3 g , W: 215.53 g , Błonnik pokarmowy: 18.27 , Cukier: 41.83 g , Wapń: 482.61 , Żelazo: 9.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.52 , Sól: 5 , B: 25% , T: 24% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 120g (10)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 120g (01,07,10,09)	Jogurt owocowy 150g (07)	
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2231.1 kcal , B: 102.78 g , T: 56.82 g , W: 368.94 g , Błonnik pokarmowy: 23.06 , Cukier: 48.78 g , Wapń: 1297.75 , Żelazo: 10.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.02 , Sól: 3.18 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie - Papka	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Roladka z pomidorem 120g (03) <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kasza mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-02-03)			
Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r. E: 1667.75 kcal , B: 91.82 g , T: 54 g , W: 214.59 g , Błonnik pokarmowy: 21.27 , Cukier: 36.37 g , Wapń: 217.56 , Żelazo: 8.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.48 , Sól: 8.23 , B: 22% , T: 29% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Zupa brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Roladka z pomidorem 120g (03) (Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Jajka) Surówka z marchwi i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Jabłko 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-02-04)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 1642.07 kcal, B: 66.69 g, T: 65.37 g, W: 194.67 g, Błonnik pokarmowy: 32.52, Cukier: 70.76 g, Wapń: 285.76, Żelazo: 7.76, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.85, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.19, Sól: 6.07, B: 16%, T: 36%, W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski pieczony 100g (03) (Piersz z kurczaka, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka, Mąka kukurydziana) Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1628.51 kcal, B: 73.17 g, T: 51.37 g, W: 227.89 g, Błonnik pokarmowy: 20.29, Cukier: 61.84 g, Wapń: 291.35, Żelazo: 10.66, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.54, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.85, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.48, Sól: 5.99, B: 18%, T: 28%, W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) (Piersz z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta wegetariańska 03-12.02.2026r. E: 2090.34 kcal, B: 106.56 g, T: 74.49 g, W: 266.31 g, Błonnik pokarmowy: 41.85, Cukier: 76 g, Wapń: 1321.17, Żelazo: 19.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.05, Sól:	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet sojowy 100g (01,03) (Mąka sojowa odtłuszczona, Skrobia ziemniaczana, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Jajka) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	

5.12, B: 20%, T: 32%, W: 48%		Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g				
---------------------------------	--	---	--	--	--	--

Jadłospis	środa (2026-02-04)					
Dieta pediatria 03-12.02.2026r. E: 2028.87 kcal, B: 94.59 g, T: 83.36 g, W: 237.33 g, Błonnik pokarmowy: 27.02, Cukier: 58.57 g, Wapń: 1130.71, Żelazo: 12.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.04, Sól: 6.88, B: 19%, T: 37%, W: 44%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora węgarska) Kotlet pożarski 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1840.07 kcal, B: 82.83 g, T: 64.38 g, W: 242.89 g, Błonnik pokarmowy: 21.26, Cukier: 64.9 g, Wapń: 623.06, Żelazo: 11.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.26, Sól: 5.89, B: 18%, T: 31%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora węgarska) Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2038.52 kcal, B: 101.23 g, T: 73.37 g, W: 254.74 g, Błonnik pokarmowy:	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01)	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

<p>22.97, Cukier: 48.81 g, Wapń: 828.95, Żelazo: 12.09, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.01, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.56, Sól: 7.15, B: 20%, T: 32%, W: 48%</p>	<p>100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i></p>	<p>100g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)</p>	<p>wegańska) Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Piersz z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>
---	--	---	---	---

Jadłospis	środa (2026-02-04)					
<p>Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2224.72 kcal, B: 99.94 g, T: 61.53 g, W: 328.35 g, Błonnik pokarmowy: 23.05, Cukier: 47.85 g, Wapń: 1286.26, Żelazo: 11.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.17, Sól: 4.54, B: 18%, T: 25%, W: 57%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Piersz z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p>		
<p>Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1658.11 kcal, B: 73.6 g, T: 54.26 g, W: 229.53 g, Błonnik pokarmowy: 21.05, Cukier: 64.48 g, Wapń: 304.05, Żelazo: 10.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.62,</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek,</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Piersz z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g</p>		

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.62 , Sól: 6.02 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)	kurczaka) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	50g		
ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2327.67 kcal , B: 101.51 g , T: 92.03 g , W: 290.14 g , Błonnik pokarmowy: 34.53 , Cukier: 73.53 g , Wapń: 1476.92 , Żelazo: 14.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.45 , Sól: 6.91 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	środa (2026-02-04)				
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2372.62 kcal , B: 114.49 g , T: 101.17 g , W: 269.24 g , Błonnik pokarmowy: 37.89 , Cukier: 42.09 g , Wapń: 1667.81 , Żelazo: 15.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.81 , Sól: 8.18 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Pietruszka, Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy) Ziemniaki	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)

			purée 200g Woda 250g			
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2005.27 kcal, B: 90.42 g, T: 70.46 g, W: 264.06 g, Błonnik pokarmowy: 23.71, Cukier: 53.17 g, Wapń: 933.57, Żelazo: 12.64, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.81, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.56, Sól: 5.79, B: 18%, T: 32%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g			
	ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1788.35 kcal, B: 80.94 g, T: 59.71 g, W: 245.48 g, Błonnik pokarmowy: 24.74, Cukier: 46.86 g, Wapń: 622.38, Żelazo: 13.94, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.29, Sól: 5.64, B: 18%, T: 30%, W: 52%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g		

Jadłospis		środa (2026-02-04)				
ZOL	Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja		

<p>mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2014.87 kcal, B: 90.65 g, T: 70.55 g, W: 267.3 g, Błonnik pokarmowy: 24.67, Cukier: 55.41 g, Wapń: 930.27, Żelazo: 12.69, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.65, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.66, Sól: 5.81, B: 18%, T: 32%, W: 50%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2214.52 kcal, B: 94.67 g, T: 61.53 g, W: 331.6 g, Błonnik pokarmowy: 23.05, Cukier: 51.25 g, Wapń: 1298.92, Żelazo: 12.14, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.17, Sól: 4.59, B: 17%, T: 25%, W: 58%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)</p>			
<p>ZOL Dieta cukrzycowa</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>II Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Podwieczorek</p>	<p>Kolacja</p>	

<p>mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2290.62 kcal, B: 117.7 g, T: 82.8 g, W: 282.05 g, Błonnik pokarmowy: 25.98, Cukier: 42.82 g, Wapń: 1136.26, Żelazo: 14.23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.87, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.89, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.73, Sól: 8.24, B: 21%, T: 33%, W: 46%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i></p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)</p>	<p>Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)</p>	
--	--	---	--	-----------------------------	--	--

Jadłospis	środa (2026-02-04)					
Dieta bezmleczna cukrzykowa 03-12.02.2026r. E: 1996.46 kcal, B: 89.96 g, T: 65.12 g, W: 273.9 g, Błonnik pokarmowy: 24.15, Cukier: 69.85 g, Wapń: 279.74, Żelazo: 11.42, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.58, Sól: 8.43, B: 18%, T: 29%, W: 53%	Śniadanie Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser wegański Hello-V 30g	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g
	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko wy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%)</i>	Obiad Krem z pietruszki 250g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy)</i> Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko wy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawko wy niskosłodzony 50g Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2214.52 kcal, B: 94.67 g, T: 61.53 g, W: 331.6 g, Błonnik pokarmowy: 23.05, Cukier: 51.25 g, Wapń: 1298.92, Żelazo: 12.14, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.39, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.8, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.17, Sól:	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z płatkami	Obiad - Papka obiadowa Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>			

4.59, B: 17%, T: 25%, W: 58%	owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g				
--	---	---	--	--	--	--

Jadłospis	środa (2026-02-04)				
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r. E: 1594.77 kcal , B: 75.27 g , T: 46.91 g , W: 227.29 g , Błonnik pokarmowy: 20.25 , Cukier: 62.26 g , Wapń: 328.65 , Żelazo: 11.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.01 , Sól: 5.95 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2492.97 kcal , B: 110.95 g , T: 70.52 g , W: 365.25 g , Błonnik pokarmowy: 24.76 , Cukier: 57.16 g , Wapń: 1504.81 , Żelazo: 13.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.47 , Sól: 5.83 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie - Papka	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-02-04)			
Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r. E: 1621.55 kcal , B: 74.1 g , T: 50.41 g , W: 227.17 g , Błonnik pokarmowy: 20.29 , Cukier: 62.5 g , Wapń: 287.85 , Żelazo: 10.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.43 , Sól: 6.03 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bez laktozy 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt naturalny bez laktozy)</i>	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet pożarski pieczony 100g (01,03) <i>(Piersz z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
<p>Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2009.27 kcal, B: 88.39 g, T: 78.68 g, W: 244.13 g, Błonnik pokarmowy: 36.32, Cukier: 77.86 g, Wapń: 607.18, Żelazo: 8.32, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.7, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.26, Sól: 5.99, B: 18%, T: 35%, W: 47%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i></p> <p>Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i></p> <p>Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i></p> <p>Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i></p> <p>Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Banan 150g</p>		
<p>Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1781.52 kcal, B: 89.62 g, T: 53.21 g, W: 254.38 g, Błonnik pokarmowy: 23.87, Cukier: 45.33 g, Wapń: 273.3, Żelazo: 12.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.26, Sól: 5.53, B: 20%, T: 27%, W: 53%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i></p> <p>Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i></p> <p>Surówka z selera bezmleczna 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i></p> <p>Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i></p> <p>Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmleczna 150g (08) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Banan 150g</p>		

		malinowy 5g				
--	--	----------------	--	--	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
Dieta wegetariańska 03- 12.02.2026r. E: 1859.72 kcal , B: 58.04 g , T: 73.18 g , W: 257.7 g , Błonnik pokarmowy: 28.51 , Cukier: 72.92 g , Wapń: 888.9 , Żelazo: 11.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.01 , Sól: 3.53 , B: 12% , T: 35% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Jajko sadzone 100g (03) <i>(Jajka, Olej rzepakowy)</i> Mizeria 131g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Banan 150g		
Dieta pediatryczna 03- 12.02.2026r. E: 2339.4 kcal , B: 115.78 g , T: 91.83 g , W: 281.79 g , Błonnik pokarmowy: 26.21 , Cukier: 81.82 g , Wapń: 1419.06 , Żelazo: 12.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 48.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.77 , Sól: 7.74 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Ogórek kiszony, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (07) <i>(Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Śliwki 150g		Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Ser żółty 60g (07)	Banan 150g
Dieta mielona 03- 12.02.2026r. E: 2030.23 kcal , B: 109.58 g , T: 68.9 g , W: 256.58 g , Błonnik pokarmowy: 23.92 , Cukier: 74.37 g , Wapń: 895.35 , Żelazo:	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor,	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		

<p>8.97, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.76, Sól: 9.34, B: 22%, T: 31%, W: 47%</p>	<p>pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)</p>		
---	--	--	--	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2283.28 kcal, B: 126.4 g, T: 78.95 g, W: 280.4 g, Błonnik pokarmowy: 25.63, Cukier: 67.68 g, Wapń: 1156.14, Żelazo: 10.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.18, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.12, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.02, Sól: 10.77, B: 22%, T: 31%, W: 47%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połudwica sopocka 30g (01,07,06,09)</p>	<p>Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)</p>	<p>mus bananowy 150g (Banan)</p>
<p>Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1935.88 kcal, B: 94.4 g, T: 47.06 g, W: 294.15 g, Błonnik pokarmowy: 21.03, Cukier: 71.82 g, Wapń: 1344.57, Żelazo: 7.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.33, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.78, Sól:</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur.</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>mus bananowy 150g (Banan)</p>		

5.75, B: 20%, T: 22%, W: 58%	2% 200g (07)	selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g				
Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r. E: 1687.58 kcal, B: 103.17 g, T: 49.12 g, W: 220.73 g, Błonnik pokarmowy: 23.42, Cukier: 50.29 g, Wapń: 268.95, Żelazo: 9.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.4, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.78, Sól: 9.06, B: 24%, T: 26%, W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa 80g bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera bezmle 130g (09,08) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 80g bzmle/bezglu 120g	Dodatek nocny mus bananowy 150g (Banan)		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2318.45 kcal, B: 90.15 g, T: 94.35 g, W: 297.73 g, Błonnik pokarmowy: 29.61, Cukier: 78.77 g, Wapń: 976.99, Żelazo: 13.49, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.08, Sól: 5.67, B: 16%, T: 37%, W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszemno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy 150g (07)	Obiad Zupa chłopska 350g (09) (Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Ogórek kiszony, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Zraz wieprzowy pieczony 120g (Karkówka wieprzowa, Marchew) Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (07) (Ogórek kiszony,	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka z paluszkami surimi 150g (04,02,03) (Ryż biały, Surimi, Majonez Kielecki Lekki, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

		Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g				
ZOL Dieta cukrzycowa 03- 12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
E: 2334.1 kcal, B: 98.71 g, T: 102.03 g, W: 280.13 g, Błonnik pokarmowy: 39.8, Cukier: 39.06 g, Wapń: 981.63, Żelazo: 15.65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.48, Sól: 7.18, B: 17%, T: 39%, W: 44%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesow a z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwic a sopocka 30g (01,07,06,09) 9)	Zupa chłopska 350g (09) (Bulion warzywny, Chuda kiełbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Zraz wieprzowy pieczony 120g (Karkówka wieprzowa, Marchew) Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Śliwki 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka z paluszkami surimi 150g (04,02,03) (Ryz biały, Surimi, Majonez Kielecki Lekki, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony)	

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)				
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2051.87 kcal , B: 102.61 g , T: 77.2 g , W: 253.88 g , Błonnik pokarmowy: 21.62 , Cukier: 41.06 g , Wapń: 937.78 , Żelazo: 11.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.16 , Sól: 5.73 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1824.99 kcal , B: 84.58 g , T: 70.18 g , W: 231.67 g , Błonnik pokarmowy: 23.02 , Cukier: 18.64 g , Wapń: 285.36 , Żelazo: 14.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.89 , Sól: 5.69 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Surówka z selera bezmleczna 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmleczna 150g (08) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)</i>		

		malinowy 5g				
--	--	-------------	--	--	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1884.73 kcal, B: 108.08 g, T: 68.45 g, W: 221.33 g, Błonnik pokarmowy: 21.37, Cukier: 45.57 g, Wapń: 886.35, Żelazo: 8.37, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.38, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.47, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.67, Sól: 9.34, B: 23%, T: 33%, W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)			
ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 1873.28 kcal, B: 94.25 g, T: 45.03 g, W: 282.65 g, Błonnik pokarmowy: 18.5, Cukier: 73.91 g, Wapń: 1348.83, Żelazo: 7.54, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.32, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.65, Sól: 5.49, B: 20%, T: 22%, W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 200g (07)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2137.78 kcal, B: 124.9 g, T: 78.5 g, W: 245.15 g, Błonnik pokarmowy:	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor,	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło	

23.08, Cukier: 38.88 g, Wapń: 1147.14, Żelazo: 9.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.93, Sól: 10.77, B: 23%, T: 33%, W: 44%	Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	wegańska, Pietruszka) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	
--	---	---	---	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
Dieta bezmleczna cukrzycowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2063.17 kcal, B: 101.24 g, T: 59.52 g, W: 299.36 g, Błonnik pokarmowy: 25.52, Cukier: 61.1 g, Wapń: 291.59, Żelazo: 13.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.34, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.37, Sól: 6.62, B: 20%, T: 26%, W: 54%	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Zupa chłopska 350g (09) (Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Zraz wieprzowy pieczony 120g (Schab wieprzowy, Marchew) Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Ziemniaki 200g Woda 250g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmiel 150g (08) (Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)	Banan 150g
Dieta niskobiałkowa 03-	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		

<p>12.02.2026r.</p> <p>E: 1812.33 kcal, B: 58.69 g, T: 65.8 g, W: 250.73 g, Błonnik pokarmowy: 31.65, Cukier: 74.62 g, Wapń: 599.03, Żelazo: 6.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.15, Sól: 1.41, B: 13%, T: 33%, W: 54%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jogurt owocowy 150g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Krem z marchwi 250g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i></p>	<p>Banan 150g</p>		
---	--	---	---	-------------------	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)					
Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 1873.28 kcal, B: 94.25 g, T: 45.03 g, W: 282.65 g, Błonnik pokarmowy: 18.5, Cukier: 73.91 g, Wapń: 1348.83, Żelazo: 7.54, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.32, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.65, Sól: 5.49, B: 20%, T: 22%, W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 200g (07)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>			
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r. E: 1825.22 kcal, B: 95.06 g, T: 47.14 g, W: 269.52 g, Błonnik pokarmowy: 24.46, Cukier: 70.36 g, Wapń: 582.71, Żelazo: 10.55, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.87, Sól: 6.58, B: 21%, T: 23%, W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jogurt owocowy 150g (07) Szyńka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałotka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>		Banan 150g	
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2094.73 kcal, B: 110.92 g, T: 55.54 g, W: 297.57 g, Błonnik pokarmowy: 20.19,	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie - Papka	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew,</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g	

<p>Cukier: 54.13 g, Wapń: 1610.52, Żelazo: 8.61, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.19, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.91, Sól: 7.01, B: 21%, T: 24%, W: 55%</p>	<p>100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>	<p>pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopočka 30g (01,07,06,09)</p>	<p>Śmietana flora węgierska, Pietruszka) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bullion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>		<p>(07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)</p>	
---	--	--	--	--	--	--

01-Zboża zawierające gluten, 02-Skorupiaki i produkty pochodne, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-02-05)			
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
<p>Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1769.92 kcal, B: 91.18 g, T: 51.61 g, W: 253.18 g, Błonnik pokarmowy: 23.87, Cukier: 46.43 g, Wapń: 267.46, Żelazo: 11.51, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.79, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.18, Sól: 5.59, B: 21%, T: 26%, W: 53%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)</p>	<p>Zupa chłopska 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Chuda kiełbasa, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g <i>(Schab wieprzowy, Marchew)</i> Surówka z selera bez laktozy 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt naturalny bez laktozy, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bez laktozy 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt naturalny bez laktozy, Marchew, Pietruszka)</i></p>	<p>Banan 150g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 1902.65 kcal , B: 72.22 g , T: 73.18 g , W: 236.12 g , Błonnik pokarmowy: 29.84 , Cukier: 65.82 g , Wapń: 639.69 , Żelazo: 6.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.92 , Sól: 5.75 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 2069.69 kcal , B: 62.13 g , T: 76.63 g , W: 293.94 g , Błonnik pokarmowy: 20.22 , Cukier: 47.43 g , Wapń: 490.21 , Żelazo: 13.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.58 , Sól: 6.78 ,	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew,</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Jajka 50g (03)	Budyń na mleku sojowym 200g (06,03) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	

B: 12%, T: 33%, W: 55%	Ser wegański Hello-V 60g	Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g				
------------------------	--------------------------	--	--	--	--	--

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)				
Dieta wegetariańska 03-12.02.2026r. E: 2350.48 kcal, B: 90.19 g, T: 72.01 g, W: 346.65 g, Błonnik pokarmowy: 24.42, Cukier: 84.39 g, Wapń: 1446.24, Żelazo: 11.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.29, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.33, Sól: 4.2, B: 15%, T: 28%, W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa ziemniaczan a 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Racuchy 300g (01,03,07) <i>(Mąka pszenna, Jajka, Mleko 3.2%, Cukier, Drożdże)</i> Jabłka prażone 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	
Dieta pediatryczna 03-12.02.2026r. E: 2455.48 kcal, B: 91.49 g, T: 72.11 g, W: 369.9 g, Błonnik pokarmowy: 21.12, Cukier: 102.59 g, Wapń: 1459.24, Żelazo: 10.86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa ziemniaczan a 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Racuchy 300g (01,03,07) <i>(Mąka pszenna, Jajka, Mleko 3.2%, Cukier, Drożdże)</i> Jabłka prażone	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg</i>	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>

(PUFA): 10.32, Sól: 4.11, B: 15%, T: 26%, W: 59%		130g Woda 250g Syrop malinowy 5g		<i>półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>		
--	--	--	--	--	--	--

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1986.75 kcal , B: 87.65 g , T: 70.12 g , W: 261.96 g , Błonnik pokarmowy: 19.85 , Cukier: 61.66 g , Wapń: 969.39 , Żelazo: 9.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.12 , Sól: 5.59 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa mielona 03-	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny

<p>12.02.2026r.</p> <p>E: 2230.7 kcal, B: 99.95 g, T: 80.21 g, W: 289.71 g, Błonnik pokarmowy: 23.74, Cukier: 56.28 g, Wapń: 1008.68, Żelazo: 11.87, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.13, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.91, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.81, Sól: 7.28, B: 18%, T: 32%, W: 50%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i></p>	<p>Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i></p>
--	--	---	---	----------------------------	---	---

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)				
<p>Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2255.42 kcal, B: 91.34 g, T: 69.68 g, W: 324.48 g, Błonnik pokarmowy: 18.3, Cukier: 55.04 g, Wapń: 1672.86, Żelazo: 8.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.67, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.2, Sól: 5.07, B: 16%, T: 28%, W: 56%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola</i></p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i></p>	

		szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g				
Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r. E: 2001.29 kcal, B: 61.56 g, T: 79.32 g, W: 273.18 g, Błonnik pokarmowy: 22.18, Cukier: 51.67 g, Wapń: 502.91, Żelazo: 13.81, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.66, Sól: 6.83, B: 12%, T: 36%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe) Ser wegański Hello-V 60g	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól) Jajka 50g (03)	Budyń na mleku sojowym 200g (06,03) (Napój sojowy, Budyń)		
Jadłospis	Piątek (2026-02-06)					
ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2240.56 kcal, B: 97.52 g, T: 76.09 g, W: 308.79 g, Błonnik pokarmowy: 33.11, Cukier: 73.23 g, Wapń: 1474.97, Żelazo: 12.16, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.92, Kwasy	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g	Kapuśniak 350g (09) (Bulion warzywny, Kapusta kiszona, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek,	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g	Kisiel owocowy 200g		

<p>tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.35, Sól: 7.21, B: 17%, T: 31%, W: 52%</p>	<p>(07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</p>			
<p>ZOL Dieta cukrzycowa 03- 12.02.2026r.</p> <p>E: 2276.91 kcal, B: 102.03 g, T: 88.39 g, W: 288.44 g, Błonnik pokarmowy: 39.02, Cukier: 40.23 g, Wapń: 1505.29, Żelazo: 14.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.07, Sól: 8.94, B: 18%, T: 35%, W: 47%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak 350g (09) (Bulion warzywny, Kapusta kiszona, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</p>	

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)				
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2047.05 kcal, B: 94.89 g, T: 72.01 g, W: 264.95 g, Błonnik pokarmowy: 20.15, Cukier: 36.11 g, Wapń: 1058.59, Żelazo: 9.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.77, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.77, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.31, Sól: 5.65, B: 19%, T: 32%, W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1887.79 kcal, B: 66.29 g, T: 73.89 g, W: 252.27 g, Błonnik pokarmowy: 22.63, Cukier: 23.4 g, Wapń: 575.51, Żelazo: 12.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.33, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.25, Sól: 6.78, B: 14%, T: 35%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa,</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Jajka 50g (03)		

		<i>Brokuły, Sól</i> Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g				
--	--	--	--	--	--	--

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)					
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 2056.65 kcal, B: 95.12 g, T: 72.1 g, W: 268.19 g, Błonnik pokarmowy: 21.11, Cukier: 38.35 g, Wapń: 1055.29, Żelazo: 9.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.8, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.41, Sól: 5.67, B: 18%, T: 32%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>			
	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01)	Obiad - Papka obiadowa Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora)</i>	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki)</i>			
ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2173.72 kcal, B: 86.51 g, T: 64.48 g, W: 321.31 g, Błonnik pokarmowy: 18.28, Cukier: 68.57 g,						

<p>Wapń: 1465.52, Żelazo: 8.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.04, Sól: 4.61, B: 16%, T: 27%, W: 57% Jadłospis</p>	<p>Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny swiderki, Mleko</p>	<p>wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych</p>	<p>ryżowe) Jogurt owocowy 200g (07)</p>			
Piątek (2026-02-06)						
<p>ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2319.7 kcal, B: 107.26 g, T: 82.11 g, W: 301.04 g, Błonnik pokarmowy: 25.02, Cukier: 41.26 g, Wapń: 1093.18, Żelazo: 12.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.97, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.11, Sól: 7.35, B: 18%, T: 32%, W: 50%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietanko wy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny swiderki, Mleko 2%)</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</p>	
<p>Dieta bezmleczna cukrzycowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2336.64 kcal, B: 74.14 g, T: 86.73 g, W: 327.54 g, Błonnik pokarmowy: 24.37, Cukier: 50.88 g, Wapń: 516.8, Żelazo: 16, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.03,</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry</p>	<p>II Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Budyń na mleku sojowym 200g (06,03) (Napój sojowy, Budyń)</p>

<p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.32, Sól: 8.38, B: 13%, T: 33%, W: 54%</p>	<p>80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</p>		<p>korzeniowy) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ryż biały 200g Woda 250g</p>		<p>35g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól) Jajka 50g (03)</p>	
--	--	--	---	--	--	--

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)					
<p>Dieta niskobiałkowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2232.8 kcal, B: 52.89 g, T: 79.98 g, W: 325.18 g, Błonnik pokarmowy: 25.92, Cukier: 91.74 g, Wapń: 655.93, Żelazo: 7.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.62, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.01, Sól: 1.32, B: 9%, T: 32%, W: 59%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 250g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i></p> <p>Racuchy pieczone 300g (01,03,07) <i>(Mąka pszenna, Jajka, Mleko 3.2%, Cukier, Drożdże)</i></p> <p>Jabłka pieczone 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g</p> <p>Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i></p> <p>Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i></p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Budyń 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i></p>		
<p>Dieta papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2173.72 kcal, B: 86.51 g, T: 64.48 g, W: 321.31 g, Błonnik pokarmowy: 18.28, Cukier: 68.57 g, Wapń: 1465.52, Żelazo: 8.71, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.04, Sól: 4.61, B: 16%, T: 27%, W: 57%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i></p> <p>Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i></p> <p>Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i></p> <p>Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i></p> <p>Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 200g (07)</p>			

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)				
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r. E: 1843.01 kcal , B: 79.78 g , T: 54.25 g , W: 267.97 g , Błonnik pokarmowy: 17.64 , Cukier: 56.98 g , Wapń: 671.69 , Żelazo: 9.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.68 , Sól: 5.61 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskostodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)	
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2386.77 kcal , B: 97.39 g , T: 75.99 g , W: 338.96 g , Błonnik pokarmowy: 22.19 , Cukier: 52.28 g , Wapń: 1501.41 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.79 , Sól: 6.61 , B: 16% , T: 29% , W: 55%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie - Papka	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 30g (03)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny,	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)

			Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g			
--	--	--	--	--	--	--

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), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-02-06)			
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r. E: 2056.89 kcal , B: 66.39 g , T: 72.09 g , W: 294.36 g , Błonnik pokarmowy: 19.32 , Cukier: 54.33 g , Wapń: 475.61 , Żelazo: 9.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.67 , Sól: 7.1 , B: 13% , T: 32% , W: 55%	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem bez laktozy 120g (07) (Jogurt naturalny bez laktozy, Płatki ryżowe) Ser wegański Hello-V 60g	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól) Jajka 50g (03)	Budyń bez laktozy 200g (07,03,06) (Mleko bez laktozy 1.5%, Budyń)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 1926.33 kcal, B: 77.86 g, T: 85.37 g, W: 210.17 g, Błonnik pokarmowy: 32.43, Cukier: 62.15 g, Wapń: 212.99, Żelazo: 10.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.18, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.62, Sól: 6.78, B: 16%, T: 40%, W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jagłana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinio wy 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Jabłko 150g	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1916.38 kcal, B: 78.25 g, T: 74 g, W: 245.22 g, Błonnik pokarmowy: 22.23, Cukier: 54.12 g, Wapń: 273.14, Żelazo: 12.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.65, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.19, Sól: 5.6, B: 16%, T: 35%, W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinio wy 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Jabłko 150g	
Dieta wegetariańska 03-12.02.2026r. E: 2082.08 kcal, B: 62.25 g, T: 79.52 g, W: 298.54 g, Błonnik pokarmowy: 41.2, Cukier: 65.24 g,	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01)	Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g	Jabłko 150g	

<p>Wapń: 660.26, Żelazo: 15.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.69, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.78, Sól: 6.27, B: 12%, T: 34%, W: 54%</p>	<p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Gulasz z ciecierzycy 200g (09) <i>(Cieciorka, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, Bulion warzywny)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>(01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Wegańskie plastry kanapkowe 60g (01,07,08) Dżem brzoskwinio wy 50g</p>		
---	--	--	---	--	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)				
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>Dieta pediatryczna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2354.48 kcal, B: 89.12 g, T: 98.12 g, W: 294.33 g, Błonnik pokarmowy: 30.64, Cukier: 70.88 g, Wapń: 842.92, Żelazo: 14.94, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.06, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.32, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.09, Sól: 5.95, B: 15%, T: 38%, W: 47%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i></p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Dżem brzoskwinio wy 50g</p>	<p>Jabłko 150g</p>
<p>Dieta mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2106.13 kcal, B: 85.51 g, T: 84.36 g, W: 262.87 g, Błonnik pokarmowy: 21.89, Cukier: 75.68 g, Wapń: 556.09, Żelazo: 12.4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.25,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka delikatesowa z kurczaka</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej</i></p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinio wy 50g Szynka kanapkowa 60g</p>	<p>Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i></p>	

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.23 , Sól: 6.64 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	60g (01,07,06,09)	rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	(01,07,06,09)			
Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2490.88 kcal , B: 113.05 g , T: 97.53 g , W: 302.86 g , Błonnik pokarmowy: 23.9 , Cukier: 64.58 g , Wapń: 764.28 , Żelazo: 13.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.84 , Sól: 8.69 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)					
Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2347.48 kcal , B: 86.59 g , T: 80.8 g , W: 327.81 g , Błonnik pokarmowy: 19.93 , Cukier: 83.27 g , Wapń: 1262.98 , Żelazo: 10.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.31 , Sól: 3.58 , B: 15% , T: 31% , W: 54%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r. E: 1965.48 kcal , B: 77.88 g ,	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01)	Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		

<p>T: 77.94 g, W: 249.36 g, Błonnik pokarmowy: 21.64, Cukier: 76.01 g, Wapń: 281.84, Żelazo: 12.33, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.77, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.84, Sól: 5.65, B: 16%, T: 36%, W: 48%</p>	<p>Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)</p>	<p>warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g</p>			
--	---	---	---	--	--	--

<p>ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2240.83 kcal, B: 87.64 g, T: 92.7 g, W: 280.85 g, Błonnik pokarmowy: 32.54, Cukier: 78.53 g, Wapń: 924.69, Żelazo: 14.86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.12, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.61, Sól: 5.93, B: 16%, T: 37%, W: 47%</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Kolacja</p>	<p>Dodatek nocny</p>		
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07,03) (Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>		

<p>Jadłospis</p> <p>ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2407.58 kcal, B: 102.17 g, T: 104.12 g, W: 284.24 g, Błonnik pokarmowy: 36.44, Cukier: 46.69 g, Wapń: 1117.38, Żelazo: 16.19, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.23, Kwasy tłuszczowe</p>	<p>Sobota (2026-02-07)</p>					
	<p>Śniadanie</p>	<p>II Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Podwieczorek</p>	<p>Kolacja</p>	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka miodowa 30g (10)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny,</p>	<p>Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07,03) (Makrela wędzona, Twaróg chudy,</p>	

<p>jednonienasycone (MUFA): 39.63, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.09, Sól: 6.68, B: 17%, T: 39%, W: 44%</p>			<p>Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>		Szczypiorek, Jajka)	
<p>ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2043.73 kcal, B: 83.41 g, T: 83.16 g, W: 249.83 g, Błonnik pokarmowy: 18.48, Cukier: 53.34 g, Wapń: 848.79, Żelazo: 11.64, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.95, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.15, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.33, Sól: 5.69, B: 16%, T: 37%, W: 47%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinio wy 50g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>			
<p>ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1871.88 kcal, B: 79.7 g, T: 74.75 g, W: 231.02 g, Błonnik pokarmowy: 19.48, Cukier: 47.67 g, Wapń: 557.64, Żelazo: 12.88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.45, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.72, Sól: 5.45, B: 17%, T: 36%, W: 47%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) (Napój sojowy, Ryż biały)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinio wy 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g</p>			

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)				
ZOL Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja		

<p>mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2053.33 kcal, B: 83.64 g, T: 83.25 g, W: 253.07 g, Błonnik pokarmowy: 19.44, Cukier: 55.58 g, Wapń: 845.49, Żelazo: 11.69, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.98, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.43, Sól: 5.71, B: 16%, T: 36%, W: 48%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2188.22 kcal, B: 86.31 g, T: 75.85 g, W: 298.42 g, Błonnik pokarmowy: 17.08, Cukier: 57.28 g, Wapń: 1269.47, Żelazo: 10.76, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.1, Sól: 3.64, B: 16%, T: 31%, W: 53%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</p>			
<p>ZOL Dieta cukrzycowa</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>II Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Podwieczorek</p>	<p>Kolacja</p>	

mielona 03-12.02.2026r. E: 2438.08 kcal, B: 111.18 g, T: 96.42 g, W: 293.06 g, Blonnik pokarmowy: 21.45, Cukier: 44.48 g, Wapń: 1053.68, Żelazo: 13.14, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.88, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.04, Sól: 7.76, B: 18%, T: 36%, W: 46%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09)	
--	---	---	---	---	---	--

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)					
Dieta bezmleczna cukrzycowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2279.19 kcal, B: 95.72 g, T: 82.85 g, W: 300.65 g, Blonnik pokarmowy: 25.32, Cukier: 58.64 g, Wapń: 466.36, Żelazo: 14.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.92, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 23.07, Sól: 6.69, B: 17%, T: 33%, W: 50%	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 30g	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Jabłko 150g
Dieta niskobiałkowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1819.76 kcal, B: 51.33 g, T: 80.71 g, W: 224.29 g, Blonnik pokarmowy: 30.87, Cukier: 56.67 g, Wapń: 294.76, Żelazo: 11.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.63, Kwasy	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Zupa z cukinii 250g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna,</i>	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g	Jabłko 150g		

<p>tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.03, Sól: 1.09, B: 11%, T: 40%, W: 49%</p>		<p><i>Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Szynka z kurczaka b/s 60g (<i>Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i></p>			
<p>Dieta papkowata 03- 12.02.2026r.</p> <p>E: 2188.22 kcal, B: 86.31 g, T: 75.85 g, W: 298.42 g, Błonnik pokarmowy: 17.08, Cukier: 57.28 g, Wapń: 1269.47, Żelazo: 10.76, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.1, Sól: 3.64, B: 16%, T: 31%, W: 53%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (<i>Mleko 2%, Ryż biały</i>)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa z cukinii 350g (09) (<i>Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana</i>) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (<i>Łopatką wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy</i>) Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy, Sól</i>) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (<i>Mleko 2%, Płatki ryżowe</i>) Kasza manna 200g (01,07) (<i>Kasza manna, Cukier, Mleko 2%</i>)</p>			

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)				
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 1713.43 kcal, B: 78.05 g, T: 51.49 g, W: 246.04 g, Błonnik pokarmowy: 22.63, Cukier: 54.67 g, Wapń: 268.29, Żelazo: 12.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.97, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.07, Sól:</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szynka delikatesow a z kurczaka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) (<i>Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana</i>) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (<i>Łopatką wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska</i>) Buraczki 130g (<i>Buraki, Sól</i>) Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinio wy 50g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>	Jabłko 150g	

6.69, B: 18%, T: 27%, W: 55%		Syrup malinowy 5g				
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie - Papka	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku	
E: 2596.53 kcal, B: 104.13 g, T: 89.25 g, W: 353.71 g, Błonnik pokarmowy: 19.54, Cukier: 60.17 g, Wapń: 1475.53, Żelazo: 11.88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.59, Sól: 4.36, B: 16%, T: 31%, W: 53%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Zupa z cukinii 350g (09) (Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	Herbata czarna, bez cukru 250g Kasza mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	

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), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-02-07)				
Dieta bez	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	

<p>laktozy 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1916.38 kcal, B: 78.25 g, T: 74 g, W: 245.22 g, Błonnik pokarmowy: 22.23, Cukier: 54.12 g, Wapń: 273.14, Żelazo: 12.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.65, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.19, Sól: 5.6, B: 16%, T: 35%, W: 49%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)</p>	<p>Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwiniowy 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>Jabłko 150g</p>
---	---	---	---	--------------------

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 1741.5 kcal, B: 81.55 g, T: 73.01 g, W: 189.58 g, Błonnik pokarmowy: 33.21, Cukier: 56.58 g, Wapń: 227.28, Żelazo: 5.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.17, Sól: 7.39, B: 19%, T: 38%, W: 43%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Banan 150g	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1627.65 kcal, B: 91.54 g, T: 47.38 g, W: 220.33 g, Błonnik pokarmowy: 20.76, Cukier: 46.05 g, Wapń: 212.06, Żelazo: 9.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.55, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.16, Sól: 6.99, B: 22%, T: 26%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)	Banan 150g	
Dieta wegetariańska 03-	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	

<p>12.02.2026r.</p> <p>E: 1894.93 kcal, B: 56.24 g, T: 87.99 g, W: 236.54 g, Błonnik pokarmowy: 32.63, Cukier: 48.99 g, Wapń: 921.67, Żelazo: 13.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.53, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.6, Sól: 5.9, B: 12%, T: 42%, W: 46%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, sól)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> roladki z serem ricotta i szpinakiem 100g (03,07) <i>(Jajka, Ziola prowansalskie, Sól, Pieprz, Marchew, Szpinak, Ser Ricotta)</i> Kalafior 130g Ziemiaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)</p>	<p>Banan 150g</p>		
---	---	--	---	-------------------	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>Dieta pediatryczna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2064.6 kcal, B: 89.31 g, T: 84.62 g, W: 251.81 g, Błonnik pokarmowy: 29.4, Cukier: 63.09 g, Wapń: 831.78, Żelazo: 11.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.99, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.09, Sól: 6.65, B: 17%, T: 37%, W: 46%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemiaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Banan 150g</p>	
<p>Dieta mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1940.5 kcal, B: 94.99 g, T: 71.77 g, W: 240.64 g, Błonnik pokarmowy: 21.6, Cukier: 49.77 g, Wapń: 579.18,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor,</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i></p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor,</p>	<p>mus bananowy 150g (Banan)</p>		

<p>Żelazo: 10.16, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.32, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.12, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.63, Sól: 5.55, B: 20%, T: 33%, W: 47%</p>	<p>bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)</p>	<p>Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>			
<p>Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2212.95 kcal, B: 111.42 g, T: 79.68 g, W: 275.04 g, Błonnik pokarmowy: 23.31, Cukier: 56.61 g, Wapń: 812.37, Żelazo: 10.98, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.97, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.83, Sól: 6.31, B: 20%, T: 32%, W: 48%</p>	<p>Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)</p>	<p>II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)</p>	<p>Obiad Zupa koperkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)</p>	<p>Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Dodatek nocny mus bananowy 150g (Banan)</p>

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)				
Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2101.45 kcal, B: 94.84 g, T: 51.38 g, W: 324.89 g, Błonnik pokarmowy: 19.94, Cukier: 72.47 g, Wapń: 1361.2, Żelazo: 8.82, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.66, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.05, Sól: 3.47, B: 18%, T: 22%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>	
Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r. E: 1657.95 kcal, B: 92.14 g, T: 50.29 g, W: 220.97 g, Błonnik pokarmowy: 21.1, Cukier: 48 g, Wapń: 228.96, Żelazo: 9.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.5, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.27, Sól: 7.02, B: 22%, T: 27%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2269.6 kcal, B: 86.8 g, T: 89.98 g, W: 295.02 g, Błonnik pokarmowy: 32.2, Cukier: 71.04 g, Wapń: 1162.48, Żelazo: 11.54, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.45, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18, Sól: 6.12,	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kisiel owocowy 200g	

B: 15%, T: 36%, W: 49%		malinowy 5g				
------------------------	--	----------------	--	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)				
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2308.55 kcal, B: 99.93 g, T: 98.04 g, W: 274.87 g, Błonnik pokarmowy: 35.56, Cukier: 40.53 g, Wapń: 1380.67, Żelazo: 12.66, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 51.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.44, Sól: 6.91, B: 17%, T: 38%, W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2013 kcal, B: 95.18 g, T: 75.44 g, W: 249.39 g, Błonnik pokarmowy: 19.76, Cukier: 31.72 g, Wapń: 874.18, Żelazo: 9.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.66, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76, Sól: 5.81, B: 19%, T: 34%, W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Zupa koperkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1710.45 kcal, B: 90.94 g, T: 53.44 g, W: 229.08 g, Błonnik pokarmowy: 20.51, Cukier: 23.95 g, Wapń: 527.56, Żelazo: 10.97, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.53, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.89, Sól:	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Kasza manna)	Zupa koperkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)		

5.74, B: 21%, T: 28%, W: 51%		malinowy 5g				
---------------------------------	--	----------------	--	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)					
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 2023.3 kcal, B: 95.58 g, T: 75.55 g, W: 251.63 g, Błonnik pokarmowy: 20.3, Cukier: 33.27 g, Wapń: 875.08, Żelazo: 10.03, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.69, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.83, Sól: 5.83, B: 19%, T: 34%, W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)			
ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2019.75 kcal, B: 94.85 g, T: 49.43 g, W: 308.29 g, Błonnik pokarmowy: 17.39, Cukier: 66.27 g, Wapń: 1366.86, Żelazo: 8.41, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.36, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.91, Sól: 3.22, B: 19%, T: 22%, W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 200g (07)			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2295.75 kcal, B: 112.01 g, T: 83.46 g, W: 286.03 g, Błonnik pokarmowy: 22.01, Cukier: 40.11 g, Wapń: 1108.27, Żelazo: 10.85, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.34, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	

(PUFA): 14.03, Sól:
6.59,
B: 20%, T: 33%, W: 47%

--	--	--	--	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)					
Dieta bezmleczna cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 1942.5 kcal, B: 97.68 g, T: 58.74 g, W: 268.83 g, Błonnik pokarmowy: 25.47, Cukier: 58.88 g, Wapń: 203.95, Żelazo: 9.88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.58, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.37, Sól: 8.3, B: 20%, T: 27%, W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Plastry wegańskie 30g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)	Banan 150g
Dieta niskobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 1641.76 kcal, B: 50.39 g, T: 70.82 g, W: 203.78 g, Błonnik pokarmowy: 30.11, Cukier: 53.04 g, Wapń: 337.34, Żelazo: 9.39, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.01, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.9, Sól: 1.42, B: 12%, T: 39%, W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta z buraka 60g (07) <i>(Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Zioła prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa koperkowa 250g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Schab pieczony swojski 60g <i>(Schab wieprzowy, Oregano suszone, Majeranek, Zioła prowansalskie, Olej rzepakowy)</i>	Banan 150g		
Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2019.75 kcal, B: 94.85 g, T: 49.43 g, W: 308.29 g, Błonnik pokarmowy: 17.39, Cukier: 66.27 g, Wapń: 1366.86, Żelazo: 8.41, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.36, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.91, Sól:	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 200g (07)			

3.22, B: 19%, T: 22%, W: 59%		Syrop malinowy 5g				
---------------------------------	--	-------------------------	--	--	--	--

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)				
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r. E: 1654.1 kcal , B: 82.39 g , T: 44.61 g , W: 242.65 g , Błonnik pokarmowy: 20.96 , Cukier: 63.97 g , Wapń: 210.91 , Żelazo: 9.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.42 , Sól: 5.1 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem wiśniowy niskostodzony 50g	Banan 150g	
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2242.2 kcal , B: 110.02 g , T: 58.84 g , W: 327.49 g , Błonnik pokarmowy: 19.1 , Cukier: 53.91 g , Wapń: 1598.05 , Żelazo: 9.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.16 , Sól: 4.3 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie - Papka	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)

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

Jadłospis	Niedziela (2026-02-08)			
Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r. E: 1697.65 kcal, B: 97.79 g, T: 52.23 g, W: 220.63 g, Błonnik pokarmowy: 20.76, Cukier: 46.05 g, Wapń: 235.56, Żelazo: 10.22, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.56, Sól: 7.16, B: 23%, T: 28%, W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 100g (03)	Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 1703.29 kcal, B: 63.38 g, T: 49.76 g, W: 252.18 g, Błonnik pokarmowy: 38.63, Cukier: 93.98 g, Wapń: 321.74, Żelazo: 8.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.34, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.34, Sól: 3.43, B: 15%, T: 26%, W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kisiel owocowy 200g	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1727.4 kcal, B: 80.13 g, T: 41.91 g, W: 270.37 g, Błonnik pokarmowy: 24.32, Cukier: 55.83 g, Wapń: 448.09, Żelazo: 12.25, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 13.67, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.5, Sól: 4.67, B: 19%, T: 22%, W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka jarzynowa bezmleczna 150g (08,03) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</i>	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier, Syrop malinowy)</i>	
Dieta wegetariańska 03-12.02.2026r. E: 1839.68 kcal, B: 67.09 g, T: 56.26 g, W: 284 g, Błonnik pokarmowy: 36.25, Cukier: 64.48 g, Wapń: 1026.76, Żelazo: 14.49, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA):	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Bakłażan zapiekany pomidorami i	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>	

<p>26.97, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.07, Sól: 3.52, B: 15%, T: 28%, W: 57%</p>	<p>70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>mozzarella 200g (07) (Bakłażan, Pomidor, Ser Mozzarella, Ziola prowansalskie) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>35g Salatka jarzynowa 150g (03) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</p>		
--	--	--	--	--	--

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)				
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>Dieta pediatryczna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2258.74 kcal, B: 117.2 g, T: 65.19 g, W: 314.38 g, Błonnik pokarmowy: 26.36, Cukier: 99 g, Wapń: 1560.65, Żelazo: 11.25, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.79, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.77, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.28, Sól: 4.33, B: 21%, T: 26%, W: 53%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś w płatkach kukurydzianych 110g (01,03) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka miodowa 60g (10) Ser żółty 60g (07)</p>	<p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) (Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</p>
<p>Dieta mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2036.79 kcal, B: 111.12 g, T: 53.31 g, W: 289.81 g, Błonnik pokarmowy: 20.69, Cukier: 76.86 g, Wapń: 1047.6, Żelazo: 10.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.89, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.88, Sól: 4.19,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka miodowa 60g (10) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)</p>	<p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) (Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</p>	

B: 22%, T: 24%, W: 54%		Syrop malinowy 5g				
Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2270.94 kcal, B: 126.49 g, T: 66.14 g, W: 304.07 g, Błonnik pokarmowy: 22.52, Cukier: 56.6 g, Wapń: 1065.28, Żelazo: 12.22, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.85, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.47, Sól: 5.16, B: 22%, T: 26%, W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)				
Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2356.54 kcal, B: 110.18 g, T: 49.69 g, W: 377.11 g, Błonnik pokarmowy: 20.69, Cukier: 57.33 g, Wapń: 1453.88, Żelazo: 10.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.21, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.32, Sól: 3.36, B: 19%, T: 19%, W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	
Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r. E: 1911.05 kcal, B: 101.88 g, T: 55.52 g, W: 263.05 g, Błonnik pokarmowy: 21.37, Cukier: 54.8 g, Wapń: 444.13, Żelazo: 14.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.16, Kwasy tłuszczowe	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Marchew z groszkiem	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Kasza manna na mleku sojowym z syropem malinowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier, Syrop malinowy)</i>	

<p>jednonienasycone (MUFA): 11.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.56, Sól: 6.84, B: 21%, T: 26%, W: 53%</p>	<p>wieprzowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g</p>		
<p>ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2190.24 kcal, B: 97.68 g, T: 64.72 g, W: 321.85 g, Błonnik pokarmowy: 33.93, Cukier: 83.27 g, Wapń: 965.94, Żelazo: 12.56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.67, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.13, Sól: 3.57, B: 18%, T: 27%, W: 55%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś w płatkach kukurydzianych 110g (01,03) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)				
ZOL Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2203.69 kcal, B: 110.31 g, T: 74.44 g, W: 291.53 g, Błonnik pokarmowy: 36.93, Cukier: 42.79 g, Wapń: 973.13, Żelazo: 14.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.42, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.63, Sól: 4.32, B: 20%, T: 30%, W: 50%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś w płatkach kukurydzianych 110g (01,03) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Galaretkę owocową bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)</p>
ZOL Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja		

<p>lekkostrawna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1933.84 kcal, B: 93.66 g, T: 52.83 g, W: 282.99 g, Błonnik pokarmowy: 23.91, Cukier: 41.73 g, Wapń: 936.49, Żelazo: 11.28, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.22, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.62, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.9, Sól: 3.67, B: 19%, T: 25%, W: 56%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</p>			
---	--	--	---	--	--	--

ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
<p>E: 1833.29 kcal, B: 85.8 g, T: 46.6 g, W: 281.52 g, Błonnik pokarmowy: 25.31, Cukier: 52.06 g, Wapń: 573.9, Żelazo: 13.23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.09, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.54, Sól: 4.68, B: 19%, T: 23%, W: 58%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka jarzynowa bezmleczna 150g (08,03) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</p>			

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)					
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
<p>E: 2083.79 kcal, B: 116.86 g, T: 55.18 g, W: 291.85 g, Błonnik pokarmowy:</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01)</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło</p>			

<p>21.16, Cukier: 58.9 g, Wapń: 1142.19, Żelazo: 10.73, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.02, Sól: 4.28, B: 22%, T: 24%, W: 54%</p>	<p>Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka miodowa 60g (10) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)</p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2162.24 kcal, B: 102.21 g, T: 43.86 g, W: 349.39 g, Błonnik pokarmowy: 19.94, Cukier: 52.54 g, Wapń: 1260.84, Żelazo: 10.11, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.01, Sól: 3.24, B: 19%, T: 18%, W: 63%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)</p>			
<p>ZOL Dieta cukrzykowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2297.34 kcal, B: 131.97 g, T: 65.91 g, W: 305.9 g, Błonnik pokarmowy: 22.87, Cukier: 42.21 g, Wapń: 1162.58, Żelazo: 12.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.54, Sól: 5.25, B: 23%, T: 26%, W: 51%</p>	<p>Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Obiad Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Podwieczorek Galaretki owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)</p>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)					
Dieta bezmleczna cukrzykowa 03-12.02.2026r. E: 1962.4 kcal, B: 95.97 g, T: 51.57 g, W: 291.29 g, Błonnik pokarmowy: 25.7, Cukier: 49.43 g, Wapń: 463.62, Żelazo: 13.65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.73, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.99, Sól: 5.32, B: 20%, T: 24%, W: 56%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawko wy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Krem z buraków 350g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałotka jarzynowa bezmleczna 150g (08,03) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</i>	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>
Dieta niskobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 1678.15 kcal, B: 55.65 g, T: 45.95 g, W: 263.92 g, Błonnik pokarmowy: 33.18, Cukier: 86.64 g, Wapń: 307.25, Żelazo: 7.84, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.53, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.34, Sól: 1.14, B: 13%, T: 25%, W: 62%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Krem z buraków 250g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Marchew z groszkiem 100g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałotka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kisiel owocowy 200g		
Dieta papkowata 03-	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			

<p>12.02.2026r.</p> <p>E: 2162.24 kcal, B: 102.21 g, T: 43.86 g, W: 349.39 g, Błonnik pokarmowy: 19.94, Cukier: 52.54 g, Wapń: 1260.84, Żelazo: 10.11, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.45, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.01, Sól: 3.24, B: 19%, T: 18%, W: 63%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)</p>			
---	--	---	--	--	--	--

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)					
<p>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1704.34 kcal, B: 79.72 g, T: 39.91 g, W: 268.55 g, Błonnik pokarmowy: 23.39, Cukier: 59.29 g, Wapń: 540.9, Żelazo: 11, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.17, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.36, Sól: 3.64, B: 19%, T: 21%, W: 60%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemiaki) Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) (Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) (Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</p>		
<p>ZOL Dieta cukrzycowa papkowata</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p>	<p>II Śniadanie - Papka</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p>	<p>Podwieczorek</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p>	

<p>03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2413.29 kcal, B: 118.27 g, T: 53.47 g, W: 374.84 g, Błonnik pokarmowy: 21.65, Cukier: 50.25 g, Wapń: 1282.73, Żelazo: 11.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.75, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.04, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.49, Sól: 3.97, B: 20%, T: 20%, W: 60%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)</p>	
--	--	--	--	--	---	--

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-09)			
Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 1739.08 kcal, B: 80.85 g, T: 41.02 g, W: 273.15 g, Błonnik pokarmowy: 23.51, Cukier: 59.84 g, Wapń: 446.63, Żelazo: 10.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.43, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.89, Kwasy</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>Krem z buraków 350g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Buraki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Ziemniaki) Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka) Marchew z groszkiem 100g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa bez laktozy 150g (07,03) (Jogurt naturalny bez laktozy, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</p>	<p>Kasza manna bez laktozy z syropem malinowym 200g (07,01) (Mleko bez laktozy 1.5%, Kasza manna, Cukier, Syrop malinowy)</p>

łuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.95 , Sól: 4.85 , B: 19% , T: 21% , W: 60%				
--	--	--	--	--

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 1738.55 kcal , B: 77.52 g , T: 75.73 g , W: 186.39 g , Błonnik pokarmowy: 39.07 , Cukier: 29.97 g , Wapń: 313.42 , Żelazo: 7.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.08 , Sól: 7.81 , B: 18% , T: 39% , W: 43%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Brokuły 130g Makaron bezglutenowy 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Sok pomidorowy 200g	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1710.79 kcal , B: 97.75 g , T: 46.86 g , W: 232.71 g , Błonnik pokarmowy: 20.56 , Cukier: 22.25 g , Wapń: 257.64 , Żelazo: 10.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.97 , Sól: 8.44 , B: 23% , T: 25% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Brokuły 130g Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Sok pomidorowy 200g	
Dieta wegetariańska 03-12.02.2026r. E: 2104.37 kcal , B: 81.08 g , T: 85.65 g , W: 261.31 g , Błonnik pokarmowy: 30.23 , Cukier: 34.72 g , Wapń: 1180.13 , Żelazo: 12.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.84 , Sól: 5.44 , B: 15% , T: 37% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Ser żółty 60g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron z sosem szpinakowym i serem 300g (01,07) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda, Szpinak, Czosnek, Cebula, Śmietana flora wegańska, Ser mozzarella wiórki)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Śliwki 150g	

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)					
Dieta pediatryczna 03-12.02.2026r. E: 2256.02 kcal, B: 98.76 g, T: 84.84 g, W: 284.28 g, Błonnik pokarmowy: 26.21, Cukier: 51.56 g, Wapń: 899.43, Żelazo: 11.76, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.51, Sól: 5.72, B: 18%, T: 34%, W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g (Piersz z kurczaka, Szpinak, Śmietana flora wegańska) Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) (Makaron Penne pszenny, Woda) Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Śliwki 150g	
Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1826.95 kcal, B: 91.98 g, T: 73.55 g, W: 210.61 g, Błonnik pokarmowy: 20.66, Cukier: 25.32 g, Wapń: 659.92, Żelazo: 11.83, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.22, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.61, Sól: 7.6, B: 20%, T: 36%, W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		
Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2159.5 kcal, B: 107.56 g, T: 82.97 g, W: 257.8 g, Błonnik pokarmowy: 22.39, Cukier: 32.1 g, Wapń: 882.71, Żelazo: 12.82, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.37, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.88, Sól: 9.01, B: 20%, T: 35%, W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb pszenno-żytni 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g

Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2039.08 kcal, B: 99.64 g, T: 49.11 g, W: 308.14 g, Błonnik pokarmowy: 18.14, Cukier: 48.24 g, Wapń: 1264.69, Żelazo: 9.42, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.19, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.16, Sól: 5.37, B: 20%, T: 22%, W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Sok pomidorowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)					
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r. E: 1533.09 kcal, B: 89.95 g, T: 48.77 g, W: 195.15 g, Błonnik pokarmowy: 20.2, Cukier: 22.8 g, Wapń: 271.54, Żelazo: 11.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.2, Sól: 8.5, B: 23%, T: 29%, W: 48%	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)	Sok pomidorowy 200g		

ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
E: 2329.32 kcal, B: 98.98 g, T: 70.17 g, W: 337.61 g, Błonnik pokarmowy: 31.32, Cukier: 70 g, Wapń: 919.46, Żelazo: 12.25, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.85, Sól: 5.44, B: 17%, T: 27%, W: 56%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g (Piersz z kurczaka, Szpinak, Śmietana flora wegańska) Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) (Makaron Penne pszenny, Woda) Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Kisiel owocowy 200g	

ZOL Dieta cukrzycowa 03- 12.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>E: 2428.37 kcal, B: 111.26 g, T: 79.74 g, W: 330.25 g, Błonnik pokarmowy: 34.7, Cukier: 39.43 g, Wapń: 1127.25, Żelazo: 13.54, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18, Sól: 6.88, B: 18%, T: 30%, W: 52%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g (Piersz z kurczaka, Szpinak, Śmietana flora wegańska) Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) (Makaron Penne pszenny, Woda) Brokuły 130g Woda 250g</p>	<p>Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</p>

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)				
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2101.05 kcal, B: 105.98 g, T: 60.34 g, W: 290.22 g, Błonnik pokarmowy: 19.07, Cukier: 29.97 g, Wapń: 865.65, Żelazo: 10.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.66, Sól: 6.39, B: 20%, T: 26%, W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) (Makaron Penne pszenny, Woda) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1884.09 kcal, B: 96 g, T: 49.72 g, W: 271.86 g, Błonnik pokarmowy: 20.11, Cukier: 23.55 g, Wapń: 546.64, Żelazo: 11.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.07, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.37, Sól: 6.24, B: 20%, T: 24%, W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) (Napój sojowy, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) (Makaron Penne pszenny, Woda) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)		
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1923.35 kcal, B: 98.18 g, T: 62.25 g, W: 252.66 g, Błonnik pokarmowy: 18.71, Cukier: 30.52 g, Wapń: 879.55, Żelazo: 11.11, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.61, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89, Sól: 6.45, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)		

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)					
ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2035.98 kcal, B: 98.13 g, T: 48.63 g, W: 309.09 g, Błonnik pokarmowy: 15.96, Cukier: 54.73 g, Wapń: 1259.95, Żelazo: 8.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.95, Sól: 4.46, B: 19%, T: 21%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)			
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2255.9 kcal, B: 113.76 g, T: 71.67 g, W: 299.85 g, Błonnik pokarmowy: 20.44, Cukier: 37.3 g, Wapń: 1102.34, Żelazo: 12.1, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.76, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.16, Sól: 7.86, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	
Dieta bezmleczna cukrzykowa 03-12.02.2026r. E: 2051.94 kcal, B: 114.93 g, T: 56.2 g, W: 281.52 g, Błonnik pokarmowy: 23.21, Cukier: 33.18 g, Wapń: 464.13, Żelazo: 11.87, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.16, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.85, Sól: 9.53, B: 22%, T: 25%, W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Makaron penne pszenney, gotowany 200g (01) (Makaron Penne pszenney, Woda) Woda 250g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,03) (Napój sojowy, Budyń)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)	
Dieta niskobiałkowa 03-12.02.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb	Zupa jarzynowa 250g	Herbata czarna 250g Chleb	Galaretka owocowa (po		

<p>E: 1830.29 kcal, B: 38.79 g, T: 66.38 g, W: 266.47 g, Błonnik pokarmowy: 27.04, Cukier: 82.92 g, Wapń: 309.36, Żelazo: 5.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.53, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.69, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.04, Sól: 1.14, B: 8%, T: 33%, W: 59%</p>	<p>niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem brzoskwiniowy 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>(09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) (Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda) Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%)</p>	<p>przyrządzeniu) 200g</p>		
--	---	---	---	----------------------------	--	--

Jadłospis	Wtorek (2026-02-10)					
<p>Dieta papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2035.98 kcal, B: 98.13 g, T: 48.63 g, W: 309.09 g, Błonnik pokarmowy: 15.96, Cukier: 54.73 g, Wapń: 1259.95, Żelazo: 8.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.95, Sól: 4.46, B: 19%, T: 21%, W: 60%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p>			
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń 200g (03,06,07) (Budyń, Mleko 2%)</p>			
<p>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1726.05 kcal, B: 101.31 g, T: 46.19 g, W: 234.3 g, Błonnik pokarmowy: 20.52, Cukier: 24.71 g, Wapń: 358.85, Żelazo: 10.53, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.97, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.26, Sól: 7.19, B: 23%, T: 24%, W: 53%</p>	<p>Śniadanie</p>	<p>Obiad</p>	<p>Kolacja</p>	<p>Dodatek nocny</p>		
	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Sól, Koperek, Śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Makaron penne pszenny, gotowany 200g (01) (Makaron Penne pszenny, Woda) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p>		
<p>ZOL Dieta cukrzykowa papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2349.43 kcal, B:</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p>	<p>II Śniadanie - Papka</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p>	<p>Podwieczorek</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p>	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01)</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g</p>	<p>Budyń bez cukru 200g (07,03,06)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g</p>	

<p>113.87 g, T: 58.13 g, W: 351.18 g, Błonnik pokarmowy: 17.67, Cukier: 53.22 g, Wapń: 1484.14, Żelazo: 9.66, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.21, Sól: 5.88, B: 19%, T: 22%, W: 59%</p>	<p>(07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)</p>	<p>Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)</p>	<p>(09) (Bulion warzywny, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler korzeniowy, groszek zielony, koperek, mąka kukurydziana, śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie koperkowym 200g (09) (Filety z kurczaka, bulion warzywny, sól, koperek, śmietana flora wegańska) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</p>	<p>Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)</p>	
<p>01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne</p> <p>B: 23%, T: 24%, W: 53%</p>						

Jadłospis	środa (2026-02-11)					
<p>Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2132.91 kcal, B: 110.57 g, T: 66.84 g, W: 272.31 g, Błonnik pokarmowy: 33.65, Cukier: 94.92 g, Wapń: 538.42, Żelazo: 10.5, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.13, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.66, Sól: 7.82, B: 21%, T: 28%, W: 51%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem bezglutenowy m 350g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron bezglutenowy, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Kasza jaglana 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twaróg chudy 70g (07) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>		
<p>Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2132.86 kcal, B: 97.58 g, T: 60.49 g, W: 312.65 g, Błonnik pokarmowy: 24.06, Cukier: 83.78 g, Wapń: 284.27, Żelazo: 14.5, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.98, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.04, Sól: 7.69, B: 18%, T: 26%, W: 56%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>		

Jadłospis	środa (2026-02-11)				
Dieta wegetariańska 03-12.02.2026r. E: 2338.43 kcal, B: 71.65 g, T: 79.36 g, W: 350.78 g, Błonnik pokarmowy: 35.71, Cukier: 84.04 g, Wapń: 998.35, Żelazo: 15.59, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.92, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.88, Sól: 9.91, B: 12%, T: 31%, W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Plastry o smaku szynki z indyka 120g	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 101g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Kisiel owocowy 200g	
Dieta pediatryczna 03-12.02.2026r. E: 2310.96 kcal, B: 107.07 g, T: 57.39 g, W: 357.5 g, Błonnik pokarmowy: 29.5, Cukier: 119.14 g, Wapń: 934.41, Żelazo: 12.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.83, Sól: 7.36, B: 19%, T: 22%, W: 59%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Surówka Colesław z	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g

		jogurtem naturalnym 101g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g				
--	--	---	--	--	--	--

Jadłospis	środa (2026-02-11)					
Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 2194.31 kcal, B: 106.75 g, T: 58.09 g, W: 324.64 g, Błonnik pokarmowy: 23.45, Cukier: 109.22 g, Wapń: 885.32, Żelazo: 11.39, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.14, Sól: 6.52, B: 19%, T: 24%, W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g		
Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2300.76 kcal, B: 113.49 g, T: 71.27 g, W: 346.69 g, Błonnik pokarmowy: 27.47, Cukier: 60.23 g, Wapń: 927.94, Żelazo: 13.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.05, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.89, Kwasy tłuszczowe	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy 30g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina,</i>	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

wielonienasycone (PUFA): 11.8 , Sól: 8.47 , B: 20% , T: 28% , W: 52%			<i>Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g		50g	
--	--	--	---	--	-----	--

Jadłospis	środa (2026-02-11)					
Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2124.96 kcal, B: 95.04 g, T: 55.23 g, W: 353.09 g, Błonnik pokarmowy: 21.14, Cukier: 49.48 g, Wapń: 1313.91, Żelazo: 10.64, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.95, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.06, Sól: 4.65, B: 18%, T: 23%, W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Obiad - Papka obiadowa Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g		
	Dieta bezmleczna mielona 03-12.02.2026r. E: 2091.16 kcal, B: 97.38 g, T: 62.2 g, W: 298.09 g, Błonnik pokarmowy: 23.2, Cukier: 87.13 g, Wapń: 297.17, Żelazo: 14.56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.63, Sól: 7.74, B: 19%, T: 27%, W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	środa (2026-02-11)				
ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2098.01 kcal, B: 95.76 g, T: 58.82 g, W: 314.14 g, Błonnik pokarmowy: 35.81, Cukier: 85.82 g, Wapń: 977.11, Żelazo: 14.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.43, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42, Sól: 7.39, B: 18%, T: 25%, W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 101g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew,</i>	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2088.66 kcal, B: 99.02 g, T: 72.1 g, W: 280.71 g, Błonnik pokarmowy: 41.24, Cukier: 37.24 g, Wapń: 1003.83, Żelazo: 16.19, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.14, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.11, Sól: 9.36, B: 19%, T: 31%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew,</i>	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>

			Pietruszka, Seler korzeniowy) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 101g (07) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g			
--	--	--	--	--	--	--

Jadłospis	środa (2026-02-11)				
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 1982.01 kcal, B: 105.75 g, T: 57.78 g, W: 271 g, Błonnik pokarmowy: 18.91, Cukier: 69.27 g, Wapń: 860.42, Żelazo: 10.53, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.25, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.01, Sól: 6.49, B: 21%, T: 26%, W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) (Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1878.86 kcal, B: 96.38 g, T: 61.89 g, W: 244.45 g, Błonnik pokarmowy: 18.66, Cukier: 47.18 g, Wapń: 272.27, Żelazo: 13.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.66, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.82, Kwasy	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka wieprzowa	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g		

tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.5 , Sól: 7.71 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	bzmle/bezglu 120g	(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g				
--	----------------------	--	--	--	--	--

Jadłospis	środa (2026-02-11)				
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 1992.31 kcal , B: 106.15 g , T: 57.89 g , W: 273.24 g , Błonnik pokarmowy: 19.45 , Cukier: 70.82 g , Wapń: 861.32 , Żelazo: 10.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.08 , Sól: 6.51 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskostodzony 50g		
ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2052.2 kcal , B: 94.76 g , T: 52.93 g , W: 308.15 g , Błonnik pokarmowy: 17.14 , Cukier: 55.89 g , Wapń: 1302.4 , Żelazo: 10.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.96 , Sól: 4.71 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	środa (2026-02-11)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2220.76 kcal, B: 112.89 g, T: 71.07 g, W: 295.29 g, Błonnik pokarmowy: 23.47, Cukier: 60.23 g, Wapń: 903.94, Żelazo: 12.55, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.03, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.87, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.74, Sól: 8.46, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy 30g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	
Dieta bezmleczna cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2283.31 kcal, B: 103.04 g, T: 72.8 g, W: 348.98 g, Błonnik pokarmowy: 27.73, Cukier: 47.65 g, Wapń: 285.26, Żelazo: 15.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.93, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.64, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.3, Sól: 9.83, B: 18%, T: 29%, W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Ser wegański Hello-V 30g	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

Jadłospis	środa (2026-02-11)					
<p>Dieta niskobiałkowa 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2009.19 kcal, B: 54.15 g, T: 78.82 g, W: 274.21 g, Błonnik pokarmowy: 30.91, Cukier: 84.95 g, Wapń: 334.23, Żelazo: 10.39, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.96, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.71, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.79, Sól: 1.42, B: 11%, T: 35%, W: 54%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 250g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) (Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Kisiel owocowy 200g</p>		
<p>Dieta papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2052.2 kcal, B: 94.76 g, T: 52.93 g, W: 308.15 g, Błonnik pokarmowy: 17.14, Cukier: 55.89 g, Wapń: 1302.4, Żelazo: 10.29, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.66, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.99, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.96, Sól: 4.71, B: 18%, T: 23%, W: 59%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por) Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) (Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</p>			

Jadłospis	środa (2026-02-11)				
Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r. E: 2073.51 kcal, B: 98.95 g, T: 48.13 g, W: 325.2 g, Błonnik pokarmowy: 24.06, Cukier: 105.87 g, Wapń: 587.42, Żelazo: 11.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.98, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.19, Sól: 6.54, B: 19%, T: 21%, W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka konserwowa 120g (01,07,06,10,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2324.71 kcal, B: 102.38 g, T: 67.09 g, W: 338.59 g, Błonnik pokarmowy: 21.16, Cukier: 56.69 g, Wapń: 1346.69, Żelazo: 12.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.62, Sól: 6.42, B: 18%, T: 26%, W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku	II Śniadanie - Papka	Obiad - Papka obiadowa	Podwieczorek	Kolacja - Papka na mleku
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-02-11)			
Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r. E: 2089.36 kcal , B: 103.43 g , T: 54.49 g , W: 308.15 g , Błonnik pokarmowy: 24.06 , Cukier: 87.92 g , Wapń: 262.37 , Żelazo: 11.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.72 , Sól: 7.9 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 120g Jogurt naturalny bez laktozy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pulpety w sosie warzywnym 200g (03,09) <i>(Wieprzowina, Jajka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)				
Dieta bezglutenowa 03-12.02.2026r. E: 2017.94 kcal, B: 86.9 g, T: 86.14 g, W: 222.83 g, Błonnik pokarmowy: 34.43, Cukier: 60 g, Wapń: 503.88, Żelazo: 6.88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.89, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.23, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.32, Sól: 7.02, B: 17%, T: 38%, W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Pączek z nadzieniem bezgl 120g (03,07) <i>(Jajka, Mąka kukurydziana, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)</i>	Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 1944.16 kcal, B: 87.36 g, T: 72.76 g, W: 245.27 g, Błonnik pokarmowy: 22.02, Cukier: 29.89 g, Wapń: 241.42, Żelazo: 12.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.69, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.93, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.9, Sól: 6.77, B: 18%, T: 34%, W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)</i>	Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	
Dieta wegetariańska 03-12.02.2026r. E: 2270.21 kcal, B: 88.98 g, T: 85.13 g, W: 309.4 g, Błonnik pokarmowy: 43.95, Cukier: 56.2 g, Wapń: 1433.42, Żelazo: 18.17, Kwasy tłuszczowe	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata	Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Fasolka po bretońsku wegetariańska	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g	Jogurt owocowy 150g (07)	

nasycone (SFA): 37.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.38 , Sól: 5.46 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	karbowana 35g Jajka 50g (03) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	200g (09) (Fasola biała, Pomidory bez skóry, Bulion warzywny, Olej rzepakowy) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Ser żółty 60g (07) Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)		
---	--	--	--	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)				
Dieta pediatryczna 03- 12.02.2026r. E: 2201.69 kcal , B: 108.14 g , T: 79.31 g , W: 276.73 g , Błonnik pokarmowy: 27.45 , Cukier: 66.67 g , Wapń: 1257.61 , Żelazo: 10.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51 , Sól: 6.19 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pałki z kurczaka pieczone 120g Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)
Dieta mielona 03- 12.02.2026r. E: 2022.89 kcal , B: 89.08 g , T: 71.53 g , W: 269.09 g , Błonnik pokarmowy: 23.26 , Cukier: 57.4 g , Wapń: 882.98 , Żelazo: 10.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.22 , Kwasy tłuszczowe	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier,	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)	

wielonienasycone (PUFA): 9.96 , Sól: 5.83 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	korzeniowy, Piers z kurczaka) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g				
Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2338.34 kcal , B: 98.96 g , T: 80.41 g , W: 319.54 g , Błonnik pokarmowy: 27.82 , Cukier: 74.04 g , Wapń: 914.67 , Żelazo: 11.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.25 , Sól: 6.64 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszeki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)				
Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r. E: 2149.73 kcal , B: 94.37 g , T: 50.44 g , W: 341.72 g , Błonnik pokarmowy: 23.98 , Cukier: 54.79 g , Wapń: 1476.7 , Żelazo: 10.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.35 , Sól: 5.66 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad - Papka obiadowa Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszeki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)	
Dieta bezmleczna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	

<p>mielona 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1812.41 kcal, B: 77.67 g, T: 65.13 g, W: 242.56 g, Błonnik pokarmowy: 24.66, Cukier: 36.64 g, Wapń: 290.92, Żelazo: 13.09, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.78, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.13, Sól: 6.97, B: 17%, T: 32%, W: 51%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)</i></p>	<p>Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Leczo z kurczakiem 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i></p>	<p>PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>		
--	--	--	---	---	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)						
ZOL Dieta podstawowa 03-12.02.2026r. E: 2598.59 kcal, B: 109.07 g, T: 95.62 g, W: 353.05 g, Błonnik pokarmowy: 40.57, Cukier: 85.08 g, Wapń: 1430.86, Żelazo: 17.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.14, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.64, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.68, Sól: 6.6, B: 17%, T: 33%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Fasolka po bretońsku 200g (09) (Fasola biała, Chuda kiełbasa, Pomidory bez skóry, Bullion warzywny, Olej rzepakowy) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g			
	ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2625.04 kcal, B: 116.54 g, T: 101.25 g, W: 342.29 g, Błonnik pokarmowy: 46.72, Cukier: 60.53 g, Wapń: 1450.85, Żelazo: 18.54, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.82, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.93, Sól: 7.2, B: 18%, T: 35%, W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Fasolka po bretońsku 200g (09) (Fasola biała, Chuda kiełbasa, Pomidory bez skóry, Bullion warzywny, Olej rzepakowy) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)				
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.02.2026r. E: 2362.64 kcal , B: 106.02 g , T: 88.68 g , W: 296.4 g , Błonnik pokarmowy: 23.87 , Cukier: 43.05 g , Wapń: 919.98 , Żelazo: 11.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.32 , Sól: 5.93 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i> Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)</i>	Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.02.2026r. E: 2103.66 kcal , B: 99.91 g , T: 73.01 g , W: 275.52 g , Błonnik pokarmowy: 26.52 , Cukier: 35.58 g , Wapń: 562.52 , Żelazo: 12.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.57 , Sól: 6.76 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i> Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)</i>	Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)				
ZOL Dieta mielona 03-12.02.2026r. E: 2210.89 kcal, B: 96.13 g, T: 78.25 g, W: 295.29 g, Błonnik pokarmowy: 26.71, Cukier: 49.4 g, Wapń: 953.48, Żelazo: 12.36, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.92, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.51, Sól: 6.12, B: 17%, T: 32%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta papkowata 03-12.02.2026r. E: 2073.53 kcal, B: 88.17 g, T: 47.44 g, W: 335.87 g, Błonnik pokarmowy: 23.98, Cukier: 51.89 g, Wapń: 1234.36, Żelazo: 10.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.65, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.26, Sól: 5.49, B: 17%, T: 21%, W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)		

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.02.2026r. E: 2563.84 kcal, B: 106.96 g, T: 86.01 g, W: 357.14 g, Błonnik pokarmowy: 31.27, Cukier: 80.44 g, Wapń: 986.67, Żelazo: 13.43, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.21, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.73, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.76, Sól: 6.69, B: 17%, T: 30%, W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g (Jabłko pieczone)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	
Dieta bezmleczna cukrzycowa 03-12.02.2026r. E: 2257.51 kcal, B: 93.44 g, T: 84.09 g, W: 293.41 g, Błonnik pokarmowy: 26.52, Cukier: 42.33 g, Wapń: 235.11, Żelazo: 13.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.37, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.08, Sól: 8.08, B: 17%, T: 34%, W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Plastry wegańskie 30g	Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)
Dieta niskobiałkowa 03-12.02.2026r. E: 1912.68 kcal, B: 63.18 g,	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko	Zupa kalafiorowa 250g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałko	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny		

<p>T: 85.63 g, W: 223.42 g, Błonnik pokarmowy: 29.81, Cukier: 31.93 g, Wapń: 283.13, Żelazo: 12.74, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.88, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.37, Sól: 1.19, B: 13%, T: 40%, W: 47%</p>	<p>wy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)</i></p>	<p>korzeniowy, Por, Kalańior, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>wy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i></p>	<p>Bez Cukru 150g (08)</p>		
--	---	--	--	----------------------------	--	--

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)					
<p>Dieta papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2073.53 kcal, B: 88.17 g, T: 47.44 g, W: 335.87 g, Błonnik pokarmowy: 23.98, Cukier: 51.89 g, Wapń: 1234.36, Żelazo: 10.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.65, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.26, Sól: 5.49, B: 17%, T: 21%, W: 62%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalańior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Leczo z kurczakiem 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i></p>			
<p>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 1791.44 kcal, B: 79.55 g, T: 50.17 g, W: 269.23 g, Błonnik pokarmowy: 24.73, Cukier: 56.37 g, Wapń: 584.17, Żelazo: 12.17, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA):</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) <i>(Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa kalafiorowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalańior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Leczo z kurczakiem 200g (09) <i>(Cukinia,</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Pasta z buraka</p>	<p>Dodatek nocny</p> <p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>		

<p>24.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.15, Sól: 5.56, B: 18%, T: 25%, W: 57%</p>	<p>truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)</p>	<p>Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>69g (07) (Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Zioła prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny)</p>			
<p>ZOL Dieta cukrzycowa papkowata 03-12.02.2026r.</p> <p>E: 2426.48 kcal, B: 99 g, T: 55.2 g, W: 397.72 g, Błonnik pokarmowy: 28.54, Cukier: 82.93 g, Wapń: 1267.55, Żelazo: 11.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.23, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.51, Sól: 6.06, B: 16%, T: 20%, W: 64%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)</p>	<p>II Śniadanie - Papka</p> <p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-02-12)			
Dieta bez laktozy 03-12.02.2026r. E: 1965.98 kcal, B: 93.98 g, T: 72.64 g, W: 243.7 g, Błonnik pokarmowy: 23.29, Cukier: 34.22 g, Wapń: 223.96, Żelazo: 9.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.63, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.12, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.09, Sól: 7.19, B: 19%, T: 33%, W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Pączek z nadzieniem 120g (03,01,07) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Dżem truskawkowy niskosłodzony, Drożdże, Masło, Woda)	Zupa kalafiorowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pałki z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 101g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne, 09-Seler i produkty pochodne