

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1973.45 kcal , B: 88.01 g , T: 68.48 g , W: 267.04 g , Błonnik pokarmowy: 29.51 , Cukier: 59.78 g , Wapń: 707.5 , Żelazo: 14.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.63 , Sól: 6.21 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (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> Zraz wieprzowy pieczony 120g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 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 Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1902.05 kcal , B: 94.19 g , T: 54.74 g , W: 269.64 g , Błonnik pokarmowy: 20.27 , Cukier: 56.64 g , Wapń: 677.8 , Żelazo: 11.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , Sól: 6.24 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2224.4 kcal , B: 102.66 g , T: 77.79 g , W: 297.9 g , Błonnik pokarmowy: 36.81 , Cukier: 64.32 g , Wapń: 1000.69 , Żelazo: 16.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.04 , Sól: 7.54 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	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> Zraz wieprzowy pieczony 120g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2196.1 kcal , B: 111.48 g , T: 63.62 g , W: 306.68 g , Błonnik pokarmowy: 21.74 , Cukier: 63.41 g , Wapń: 946.85 , Żelazo: 13.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.26 , Sól: 7.53 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g

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	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1865.79 kcal , B: 108.23 g , T: 66.98 g , W: 224.47 g , Błonnik pokarmowy: 27.62 , Cukier: 44.74 g , Wapń: 1290.51 , Żelazo: 11.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.54 , Sól: 7.53 , B: 23% , T: 32% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</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 Szynka miódowa 60g (10) Polędwica sopočka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1857.37 kcal , B: 100.31 g , T: 66.43 g , W: 226.49 g , Błonnik pokarmowy: 18.69 , Cukier: 43.86 g , Wapń: 861.16 , Żelazo: 9.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.62 , Sól: 5.88 , B: 22% , T: 32% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miódowa 60g (10) Polędwica sopočka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2158.04 kcal , B: 117.16 g , T: 83.78 g , W: 253.85 g , Błonnik pokarmowy: 34.86 , Cukier: 35.6 g , Wapń: 1562.05 , Żelazo: 13.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.17 , Sól: 8.82 , B: 22% , T: 35% , W: 43%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Polędwica sopočka 60g (01,07,06,09)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2229.72 kcal , B: 116.49 g , T: 76.49 g , W: 281.81 g , Błonnik pokarmowy: 20.44 , Cukier: 62.33 g , Wapń: 1096.11 , Żelazo: 11.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , Sól: 7.28 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Połudwica sopocka 60g (01,07,06,09)	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-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1956.4 kcal , B: 87.56 g , T: 68.2 g , W: 267.52 g , Błonnik pokarmowy: 35.95 , Cukier: 49.18 g , Wapń: 729.43 , Żelazo: 12.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75 , Sól: 6.89 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Gulasz z ciecierzycy 200g (09) <i>(Cieciora, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, 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 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 Pasta z tuńczyka 100g (04,07) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1995.95 kcal , B: 75.52 g , T: 70.3 g , W: 286.08 g , Błonnik pokarmowy: 23.59 , Cukier: 67.74 g , Wapń: 807.49 , Żelazo: 9.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.83 , Sól: 6.13 , B: 15% , T: 32% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) (07) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2262.25 kcal , B: 109.49 g , T: 80.64 g , W: 298.78 g , Błonnik pokarmowy: 44.45 , Cukier: 33.83 g , Wapń: 967.02 , Żelazo: 15.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.4 , Sól: 7.8 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szyntka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Schab 30g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Gulasz z ciecierzycy 200g (09) <i>(Cieciora, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, 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	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2462.54 kcal , B: 113.71 g , T: 86.49 g , W: 329.13 g , Błonnik pokarmowy: 25.41 , Cukier: 60.91 g , Wapń: 1052.17 , Żelazo: 12.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.82 , Sól: 7.2 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szyntka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Schab 60g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g

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

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1996.58 kcal, B: 94.75 g, T: 60.53 g, W: 288.99 g, Błonnik pokarmowy: 35.06 , Cukier: 62.2 g, Wapń: 718.99 , Żelazo: 12.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.04 , Sól: 3.34 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Jajka,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) 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 Ogórek świeży 80g Sałatka gyros 150g (12,10,07) <i>(Kapusta pekińska,</i> <i>Fasola czerwona z</i> <i>puszki, Ogórki</i> <i>konserwowe,</i> <i>Majonez dekoracyjny,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Kukurydza, Filety z</i> <i>kurczaka)</i>	Kisiel owocowy 200g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2013.3 kcal, B: 98.33 g, T: 52.43 g, W: 302.2 g, Błonnik pokarmowy: 24.15 , Cukier: 59.04 g, Wapń: 690.91 , Żelazo: 10.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42 , Sól: 3.01 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Jajka,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z</i> <i>kurczaka, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Marchew,</i> <i>Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2192.03 kcal, B: 111.04 g, T: 76.71 g, W: 319.22 g, Błonnik pokarmowy: 42.42 , Cukier: 30.8 g, Wapń: 1186.08 , Żelazo: 14.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.58 , Sól: 4.75 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (07)	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Jajka,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka gyros 150g (12,10,07) <i>(Kapusta pekińska,</i> <i>Fasola czerwona z</i> <i>puszki, Ogórki</i> <i>konserwowe,</i> <i>Majonez dekoracyjny,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Kukurydza, Filety z</i> <i>kurczaka)</i>	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2306.75 kcal , B: 114.45 g , T: 60.9 g , W: 341.18 g , Błonnik pokarmowy: 25.86 , Cukier: 68.35 g , Wapń: 909.76 , Żelazo: 11.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.68 , Sól: 3.81 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>	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, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2024.19 kcal , B: 105.08 g , T: 70.87 g , W: 260.29 g , Błonnik pokarmowy: 30.17 , Cukier: 73.52 g , Wapń: 1032.28 , Żelazo: 12.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.64 , Sól: 4.94 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kurczak po toskańsku 200g <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g 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 Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1890.67 kcal , B: 98.12 g , T: 61.36 g , W: 247.12 g , Błonnik pokarmowy: 17.32 , Cukier: 60.7 g , Wapń: 833.24 , Żelazo: 8.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.3 , Sól: 4.69 , B: 21% , T: 29% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kaczce)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2149.64 kcal , B: 113.69 g , T: 78.95 g , W: 268.53 g , Błonnik pokarmowy: 37.32 , Cukier: 53.89 g , Wapń: 1073.77 , Żelazo: 15.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.29 , Sól: 6.45 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kurczak po toskańsku 200g <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2176.12 kcal , B: 108.14 g , T: 67.95 g , W: 294.59 g , Błonnik pokarmowy: 18.79 , Cukier: 79.57 g , Wapń: 864.69 , Żelazo: 10.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.79 , Sól: 5.89 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	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-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2013.61 kcal , B: 85.76 g , T: 83.62 g , W: 246.12 g , Błonnik pokarmowy: 28.29 , Cukier: 48.44 g , Wapń: 1344.31 , Żelazo: 11.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.46 , Sól: 4.73 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1983.09 kcal , B: 89.55 g , T: 72.38 g , W: 255.6 g , Błonnik pokarmowy: 18.84 , Cukier: 49.77 g , Wapń: 949.44 , Żelazo: 9.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56 , Sól: 4.65 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2269.16 kcal , B: 94.4 g , T: 91.18 g , W: 320.58 g , Błonnik pokarmowy: 39.77 , Cukier: 44.56 g , Wapń: 1414.29 , Żelazo: 14.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.79 , Sól: 5.41 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2385.34 kcal , B: 100.63 g , T: 77.49 g , W: 336.45 g , Błonnik pokarmowy: 24.55 , Cukier: 90.21 g , Wapń: 1013.29 , Żelazo: 11.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , Sól: 5.29 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek wiejski naturalny 150g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	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> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	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, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1962.75 kcal, B: 88.32 g, T: 56.67 g, W: 292.88 g, Błonnik pokarmowy: 31.77 , Cukier: 56.2 g, Wapń: 773.57 , Żelazo: 12.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.15 , Sól: 6.77 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g 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 Pomidor 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
	Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2136.6 kcal, B: 99.88 g, T: 73.3 g, W: 282.46 g, Błonnik pokarmowy: 18.27 , Cukier: 56.1 g, Wapń: 714.74 , Żelazo: 8.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.68 , Sól: 7.28 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ryż biały 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 Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2114.5 kcal, B: 100.27 g, T: 63.32 g, W: 308.82 g, Błonnik pokarmowy: 41.91 , Cukier: 44 g, Wapń: 946.06 , Żelazo: 15.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.8 , Sól: 7.8 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2448.15 kcal, B: 111.09 g, T: 83.46 g, W: 328.38 g, Błonnik pokarmowy: 22.74, Cukier: 71.12 g, Wapń: 754.39, Żelazo: 10.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.73, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.27, Sól: 8.06, B: 18%, T: 31%, W: 51%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)</p>	<p>Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Budyń gotowy 200g (07)</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2071.4 kcal , B: 106.87 g , T: 77.93 g , W: 255.06 g , Błonnik pokarmowy: 30.89 , Cukier: 54.56 g , Wapń: 1359.82 , Żelazo: 12.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.7 , Sól: 8.08 , B: 21% , T: 34% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyunka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Kasza gryczana 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g (07) Paszтет drobiowy 70g (01,07,06,09)	Pomarańcza 150g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2010.73 kcal , B: 94.01 g , T: 61.96 g , W: 282.13 g , Błonnik pokarmowy: 20.11 , Cukier: 63.06 g , Wapń: 793.73 , Żelazo: 11.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.33 , Sól: 6.15 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyunka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2274.55 kcal , B: 113.68 g , T: 85.04 g , W: 318.68 g , Błonnik pokarmowy: 42.04 , Cukier: 38.53 g , Wapń: 1405.81 , Żelazo: 15.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.03 , Sól: 8.97 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szyunka miodowa 30g (10)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyunka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g (07) Paszтет drobiowy 70g (01,07,06,09)	Pomarańcza 150g

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2304.18 kcal, B: 110.13 g, T: 70.43 g, W: 321.11 g, Błonnik pokarmowy: 21.82, Cukier: 72.37 g, Wapń: 1012.58, Żelazo: 12.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.9, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.59, Sól: 6.95, B: 19%, T: 28%, W: 53%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (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 miódowa 30g (10)</p>	<p>Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)</p>	<p>Banan 150g</p>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1869.79 kcal , B: 94.91 g , T: 78.73 g , W: 213.65 g , Błonnik pokarmowy: 34.91 , Cukier: 38.68 g , Wapń: 657.45 , Żelazo: 13.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.76 , Sól: 7.63 , B: 20% , T: 38% , W: 42%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron pełnoziarnisty)</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 Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07) <i>(Makreła wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2039.71 kcal , B: 108.17 g , T: 67.74 g , W: 259.88 g , Błonnik pokarmowy: 23.66 , Cukier: 42.62 g , Wapń: 741.49 , Żelazo: 8.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.3 , Sól: 5.68 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g 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>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2244.56 kcal , B: 106.37 g , T: 92.39 g , W: 270.22 g , Błonnik pokarmowy: 44.76 , Cukier: 65.76 g , Wapń: 941.89 , Żelazo: 15.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.27 , Sól: 8.83 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Ser żółty 30g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron pełnoziarnisty)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07) <i>(Makreła wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2387.16 kcal, B: 119.82 g, T: 74.13 g, W: 322.9 g, Błonnik pokarmowy: 27.68, Cukier: 71.89 g, Wapń: 762.14, Żelazo: 10.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.19, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.96, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.54, Sól: 6.78, B: 20%, T: 28%, W: 52%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g</p>	<p>Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Banan 150g</p>	<p>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></p>	<p>Jabłko 150g</p>

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

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 1910.94 kcal , B: 101.25 g , T: 65.08 g , W: 248.32 g , Błonnik pokarmowy: 31.42 , Cukier: 52.56 g , Wapń: 1322.75 , Żelazo: 13.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.81 , Sól: 9.55 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szyunka wieprzowa 60g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</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 Pomidor 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1812.04 kcal , B: 99.07 g , T: 49.93 g , W: 255.94 g , Błonnik pokarmowy: 22.84 , Cukier: 50.28 g , Wapń: 824.75 , Żelazo: 11.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.32 , Sól: 8.41 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka wieprzowa 60g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szyunka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2184.39 kcal , B: 105.49 g , T: 77.69 g , W: 289.17 g , Błonnik pokarmowy: 41.89 , Cukier: 66.77 g , Wapń: 1378.37 , Żelazo: 15.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.47 , Sól: 10.41 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)
Dieta bogatobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2130.79 kcal , B: 106.01 g , T: 62.19 g , W: 303.39 g , Błonnik pokarmowy: 27.66 , Cukier: 66.84 g , Wapń: 871.53 , Żelazo: 13.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.86 , Sól: 9.23 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka miodowa 60g (10)	Kefir 1.5% 200g (07)

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	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1767.65 kcal , B: 77.86 g , T: 60.14 g , W: 230.34 g , Błonnik pokarmowy: 31.51 , Cukier: 65.19 g , Wapń: 327.2 , Żelazo: 11.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.85 , Sól: 6.52 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem bezglutenowym 350g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron bezglutenowy, Bulion warzywny, Śmietana flora węgárska, Por)</i> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Kasza jaglana 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1851.25 kcal , B: 79.84 g , T: 58.62 g , W: 262.19 g , Błonnik pokarmowy: 20.06 , Cukier: 52.79 g , Wapń: 294.12 , Żelazo: 11.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.95 , Sól: 7.75 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser węgárski Hello-V 60g	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 węgárska, Por)</i> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło roślinne MR)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)				
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 2207.87 kcal , B: 73.44 g , T: 84.58 g , W: 304.6 g , Błonnik pokarmowy: 27.75 , Cukier: 79.49 g , Wapń: 753.6 , Żelazo: 12.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.62 , Sól: 7.16 , B: 13% , T: 34% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Serek homogenizowany naturalny 70g (07) Plastry o smaku szynki z kurczaka 60g	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> Naleśniki z serkiem waniliowym 300g (07,03,01) <i>(Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, Delikate Serek o smaku waniliowym)</i> Jabłko 150g 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 Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Banan 150g	
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1886.35 kcal , B: 92.01 g , T: 57.53 g , W: 264.37 g , Błonnik pokarmowy: 20.91 , Cukier: 60.39 g , Wapń: 674.2 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.1 , Sól: 6.3 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemniaki purée 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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>	mus bananowy 150g (Banan)	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2108.75 kcal , B: 101.5 g , T: 58.69 g , W: 308.19 g , Błonnik pokarmowy: 26.21 , Cukier: 97.55 g , Wapń: 1138.03 , Żelazo: 13.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.28 , Sól: 6.04 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 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 węgarska, Por)</i> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt owocowy 150g (07) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">jabko</div>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Kaperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Banan 150g	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2170.9 kcal , B: 109.48 g , T: 66.46 g , W: 298.89 g , Błonnik pokarmowy: 22.62 , Cukier: 64.4 g , Wapń: 943.99 , Żelazo: 13.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.39 , Sól: 7.6 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek homogenizowany naturalny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	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 węgarska, Por)</i> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemiaki purée 200g Buraki 130g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Kaperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2232.88 kcal , B: 99.01 g , T: 48.84 g , W: 360.5 g , Błonnik pokarmowy: 18.64 , Cukier: 81.98 g , Wapń: 1296.37 , Żelazo: 10.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.35 , Sól: 4.56 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) 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) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemniaki purée 200g Buraki 130g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2270.75 kcal , B: 91.42 g , T: 75.76 g , W: 323.93 g , Błonnik pokarmowy: 31.56 , Cukier: 80.65 g , Wapń: 958.53 , Żelazo: 15.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.83 , Sól: 6.5 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	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> Zraz wieprzowy pieczony 120g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemniaki purée 200g Buraki 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 Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2319.7 kcal , B: 105.47 g , T: 84.87 g , W: 303.39 g , Błonnik pokarmowy: 34.86 , Cukier: 46.79 g , Wapń: 1227.72 , Żelazo: 16.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.18 , Sól: 7.82 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica soppocka 30g (01,07,06,09)	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> Zraz wieprzowy pieczony 120g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemniaki purée 200g Buraki 130g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1997.35 kcal , B: 97 g , T: 61.82 g , W: 275.13 g , Błonnik pokarmowy: 18.32 , Cukier: 39.11 g , Wapń: 904.83 , Żelazo: 12.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.14 , Sól: 6.52 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) 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) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)				
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1779.85 kcal , B: 87.01 g , T: 51.15 g , W: 256.76 g , Błonnik pokarmowy: 19.36 , Cukier: 32.69 g , Wapń: 585.62 , Żelazo: 13.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.51 , Sól: 6.38 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	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 płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło roślinne MR)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Kaperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2007.65 kcal , B: 97.4 g , T: 61.93 g , W: 277.37 g , Błonnik pokarmowy: 18.86 , Cukier: 40.66 g , Wapń: 905.73 , Żelazo: 12.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.21 , Sól: 6.54 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) 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) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemniaki purée 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Kaperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 2215.68 kcal , B: 94.07 g , T: 52.25 g , W: 352.08 g , Błonnik pokarmowy: 16.07 , Cukier: 81.45 g , Wapń: 1163.53 , Żelazo: 10.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.32 , Sól: 4.35 , B: 17% , T: 21% , W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynga delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew, Sól,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Por)</i> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemniaki purée 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)			
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 04-13.01.2026r. E: 2292.2 kcal , B: 114.87 g , T: 70.86 g , W: 311.89 g , Błonnik pokarmowy: 20.57 , Cukier: 44.67 g , Wapń: 1175.52 , Żelazo: 13.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.5 , Sól: 7.84 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynga delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew, Sól,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Por)</i> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09,07) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion mięsny, Masło)</i> Ziemniaki purée 200g Buraki 130g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1835.55 kcal , B: 77.66 g , T: 61.41 g , W: 256.92 g , Błonnik pokarmowy: 20.7 , Cukier: 56.54 g , Wapń: 290.52 , Żelazo: 12.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.05 , Sól: 7.81 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	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 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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło roślinne MR)</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 Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 2189.7 kcal , B: 93.05 g , T: 75.3 g , W: 296.8 g , Błonnik pokarmowy: 21.53 , Cukier: 51.45 g , Wapń: 326.01 , Żelazo: 15.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.31 , Sól: 9 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło roślinne MR)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Banan 150g

Jadłospis	Niedziela (2026-01-04)					
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1626.45 kcal , B: 53.34 g , T: 51.17 g , W: 241.81 g , Błonnik pokarmowy: 27.59 , Cukier: 74.25 g , Wapń: 273.58 , Żelazo: 7.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.9 , Sól: 0.78 , B: 13% , T: 28% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek homogenizowany naturalny 70g (07) Dżem brzoskwiniowy 50g	Zupa pomidorowa z makronem b/s 200g (01,09) <i>(pomidor, bez skóry, Marchew, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%)</i>	Banan 150g		
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1992.25 kcal , B: 81.19 g , T: 69.27 g , W: 272.24 g , Błonnik pokarmowy: 20.06 , Cukier: 54.2 g , Wapń: 316.02 , Żelazo: 15.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.27 , Sól: 7.78 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 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> Zraz drobiowy pieczony 120g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion mięsny, Masło roślinne MR)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Banan 150g	

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1704.27 kcal, B: 86.99 g, T: 72.5 g, W: 176.07 g, Błonnik pokarmowy: 30.64 , Cukier: 52.62 g, Wapń: 532.76 , Żelazo: 6.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.1 , Sól: 7.69 , B: 20% , T: 38% , W: 42%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1557.32 kcal, B: 98.93 g, T: 43.38 g, W: 205.05 g, Błonnik pokarmowy: 21.19 , Cukier: 36.3 g, Wapń: 243.54 , Żelazo: 8.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.77 , Sól: 8.38 , B: 25% , T: 25% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 2191.94 kcal, B: 114.27 g, T: 85.23 g, W: 267.82 g, Błonnik pokarmowy: 47.45 , Cukier: 58.67 g, Wapń: 1520.65 , Żelazo: 20.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.16 , Sól: 5.55 , B: 21% , T: 35% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet sojowy 100g (01,03) <i>(Mąka sojowa odtłuszczona, Skrobia ziemniaczana, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Jajka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, 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 Hummus 100g (11)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1886.97 kcal , B: 100.74 g , T: 69.32 g , W: 228.13 g , Błonnik pokarmowy: 19.45 , Cukier: 46.5 g , Wapń: 873.86 , Żelazo: 9.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.76 , Sól: 5.91 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, 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 Szyńka miódowa 60g (10) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2148.79 kcal , B: 112.23 g , T: 74.44 g , W: 272.92 g , Błonnik pokarmowy: 24.32 , Cukier: 78.48 g , Wapń: 1383.51 , Żelazo: 10.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.66 , Sól: 7.43 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szyńka miódowa 60g (10) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2188.92 kcal , B: 116.13 g , T: 80.58 g , W: 263.5 g , Błonnik pokarmowy: 21.18 , Cukier: 38.88 g , Wapń: 1108.55 , Żelazo: 11.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.39 , Sól: 7.56 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka miódowa 60g (10) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2178.32 kcal, B: 100.81 g, T: 50.72 g, W: 341.38 g, Błonnik pokarmowy: 19.48 , Cukier: 53.24 g, Wapń: 1482.68 , Żelazo: 9.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.47 , Sól: 5 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	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>	Jogurt natur. 2% 150g (07)		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2059.49 kcal, B: 98.98 g, T: 57.66 g, W: 305.41 g, Błonnik pokarmowy: 32.92 , Cukier: 75.07 g, Wapń: 901.11 , Żelazo: 12.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.58 , Sól: 6.69 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> 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 Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2187.24 kcal, B: 108.26 g, T: 73.14 g, W: 294.79 g, Błonnik pokarmowy: 36.16 , Cukier: 41.93 g, Wapń: 1150.15 , Żelazo: 13.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.11 , Sól: 7.73 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotlet drobiowy 100g (03,01) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)				
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1890.77 kcal , B: 102.76 g , T: 56.95 g , W: 253.99 g , Błonnik pokarmowy: 19.74 , Cukier: 33.76 g , Wapń: 860.79 , Żelazo: 10.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.28 , Sól: 5.68 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka miódowa 60g (10) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1688.92 kcal , B: 96.63 g , T: 48.14 g , W: 231.12 g , Błonnik pokarmowy: 20.74 , Cukier: 28.09 g , Wapń: 563.04 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.46 , Sól: 7.12 , B: 23% , T: 26% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1900.37 kcal , B: 102.99 g , T: 57.04 g , W: 257.23 g , Błonnik pokarmowy: 20.7 , Cukier: 36 g , Wapń: 857.49 , Żelazo: 10.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.38 , Sól: 5.7 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, 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 Szyńka miódowa 60g (10) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 2102.12 kcal, B: 94.36 g, T: 47.72 g, W: 335.53 g, Błonnik pokarmowy: 19.48 , Cukier: 50.34 g, Wapń: 1227.84 , Żelazo: 9.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.38 , Sól: 4.76 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny</i> <i>świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Por,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Brokuły, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier,</i> <i>Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka</i> <i>paryska)</i>			
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 04-13.01.2026r. E: 2239.82 kcal, B: 119.33 g, T: 67.18 g, W: 304 g, Błonnik pokarmowy: 22.43 , Cukier: 42.78 g, Wapń: 1093.68 , Żelazo: 11.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.97 , Sól: 7.11 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny</i> <i>świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Por,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Brokuły, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier,</i> <i>Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru,</i> <i>Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 60g (10) Połudwica sopocka 60g (01,07,06,09)	
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1678.42 kcal, B: 99.36 g, T: 48.52 g, W: 224.39 g, Błonnik pokarmowy: 21.8 , Cukier: 56.79 g, Wapń: 256.24 , Żelazo: 8.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.94 , Sól: 8.41 , B: 24% , T: 26% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Por,</i> <i>Pietruszka, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Brokuły, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier,</i> <i>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 Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Mus jabłkowy 150g <i>(jabłka pieczone)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-05)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1937.47 kcal, B: 109.11 g, T: 58.6 g, W: 258.03 g, Błonnik pokarmowy: 23.84 , Cukier: 47.05 g, Wapń: 475.03 , Żelazo: 11.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.65 , Sól: 9.7 , B: 23% , T: 27% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Ser wegański Hello-V 30g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Jabłko 150g
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 2018.43 kcal, B: 49.37 g, T: 94.58 g, W: 243.98 g, Błonnik pokarmowy: 28.7 , Cukier: 78.22 g, Wapń: 400.62 , Żelazo: 9.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.05 , Sól: 1.22 , B: 10% , T: 42% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa brokułowa 201g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Naleśniki z serkiem waniliowym 250g (07,03,01) <i>(Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, Delikate Serek o smaku waniliowym)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrup malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Guacamole 70g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i> Schab pieczony swojski 60g <i>(Schab wieprzowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie, Olej rzepakowy)</i>	Kisiel owocowy 200g		
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1696.72 kcal, B: 104.57 g, T: 46.64 g, W: 228.37 g, Błonnik pokarmowy: 22.13 , Cukier: 49.34 g, Wapń: 464.14 , Żelazo: 10.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.58 , Sól: 8.38 , B: 25% , T: 25% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi (130 g) 130g <i>(Marchew, Cukier, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Jabłko 150g	

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

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1808.2 kcal, B: 60.7 g, T: 76.49 g, W: 228.78 g, Błonnik pokarmowy: 38.22 , Cukier: 83.47 g, Wapń: 529.99 , Żelazo: 7.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.81 , Sól: 6.44 , B: 13% , T: 38% , W: 49%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1755 kcal, B: 70.32 g, T: 52.64 g, W: 271.14 g, Błonnik pokarmowy: 23.46 , Cukier: 62.25 g, Wapń: 255.36 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.47 , Sól: 6.62 , B: 16% , T: 27% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 120g	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 2161.8 kcal , B: 76.81 g , T: 77.87 g , W: 307.7 g , Błonnik pokarmowy: 36.5 , Cukier: 72.07 g , Wapń: 1311.99 , Żelazo: 12.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.81 , Sól: 5.87 , B: 14% , T: 32% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy naturalny 70g (07) Ser żółty 60g (07)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Gulasz z ciecierzycy 200g (09) <i>(Cieciorka, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, 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 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 Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2026.25 kcal , B: 76.12 g , T: 73.21 g , W: 286.72 g , Błonnik pokarmowy: 23.93 , Cukier: 69.69 g , Wapń: 824.39 , Żelazo: 10.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.94 , Sól: 6.16 , B: 15% , T: 33% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</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	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2199.49 kcal , B: 81.74 g , T: 73.58 g , W: 326.51 g , Błonnik pokarmowy: 29.64 , Cukier: 90.04 g , Wapń: 1022.52 , Żelazo: 11.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.21 , Sól: 6.04 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szywnka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem owocowym 120g (07) <i>(Jogurt owocowy, Płatki ryżowe)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2381.4 kcal , B: 97.25 g , T: 88.65 g , W: 321.34 g , Błonnik pokarmowy: 26.39 , Cukier: 53.59 g , Wapń: 1064.48 , Żelazo: 12.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.73 , Sól: 7.15 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szywnka konserwowa 60g Serek śmietankowy naturalny 70g (07)	Chleb pszenno- żytni 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2058.9 kcal, B: 95.7 g, T: 58.23 g, W: 308.65 g, Błonnik pokarmowy: 23.87 , Cukier: 47.92 g, Wapń: 1468.9 , Żelazo: 10.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.33 , Sól: 5.21 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyntka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad - Papka obiadowa Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna) Leczo z chudą kielbasą 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Dodatek nocny Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2217 kcal, B: 95.14 g, T: 63.56 g, W: 339.84 g, Błonnik pokarmowy: 42.95 , Cukier: 76.51 g, Wapń: 1026.85 , Żelazo: 15.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.68 , Sól: 6.71 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szyntka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna) Gulasz z ciecierzycy 200g (09) (Cieciora, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, 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	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07) (Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2400.85 kcal , B: 114.35 g , T: 75.8 g , W: 341.5 g , Błonnik pokarmowy: 47.45 , Cukier: 44.76 g , Wapń: 1240.44 , Żelazo: 17.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.27 , Sól: 7.59 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Schab 30g	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna) Gulasz z ciecierzycy 200g (09) (Cieciora, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07) (Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)	
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2054.55 kcal , B: 82.5 g , T: 65.46 g , W: 307 g , Błonnik pokarmowy: 26.59 , Cukier: 56.67 g , Wapń: 1080.91 , Żelazo: 11.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.7 , Sól: 5.94 , B: 16% , T: 29% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna) Leczo z chudą kielbasą 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, 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 Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) (Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)				
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1892.1 kcal , B: 69.42 g , T: 62.34 g , W: 288.66 g , Błonnik pokarmowy: 27.96 , Cukier: 46.69 g , Wapń: 598.36 , Żelazo: 15.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.46 , Sól: 5.32 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, 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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2064.85 kcal , B: 82.9 g , T: 65.57 g , W: 309.24 g , Błonnik pokarmowy: 27.13 , Cukier: 58.22 g , Wapń: 1081.81 , Żelazo: 11.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.77 , Sól: 5.96 , B: 16% , T: 29% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</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 Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 2048.7 kcal, B: 90.18 g, T: 58.23 g, W: 311.9 g, Błonnik pokarmowy: 23.87 , Cukier: 51.32 g, Wapń: 1469.06 , Żelazo: 10.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.33 , Sól: 5.19 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad - Papka obiadowa Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna) Leczo z chudą kielbasą 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)			
	ZOL Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2500 kcal, B: 101.91 g, T: 81.01 g, W: 365.66 g, Błonnik pokarmowy: 29.59 , Cukier: 64.12 g, Wapń: 1321.9 , Żelazo: 14.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.56 , Sól: 6.93 , B: 16% , T: 29% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna) Leczo z chudą kielbasą 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) (Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)					
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1785.3 kcal, B: 70.92 g, T: 55.55 g, W: 271.78 g, Błonnik pokarmowy: 23.8 , Cukier: 64.2 g, Wapń: 272.26 , Żelazo: 12.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.58 , Sól: 6.65 , B: 16% , T: 28% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka konserwowa 120g	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszek, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka konserwowa 120g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszek, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 2076.11 kcal, B: 90.89 g, T: 65.61 g, W: 304.21 g, Błonnik pokarmowy: 26.4 , Cukier: 44.32 g, Wapń: 495.58 , Żelazo: 15.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.75 , Sól: 7.41 , B: 18% , T: 28% , W: 54%						

Jadłospis	Wtorek (2026-01-06)				
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1769.3 kcal , B: 50.01 g , T: 71.92 g , W: 240.08 g , Błonnik pokarmowy: 30.17 , Cukier: 69.05 g , Wapń: 507.26 , Żelazo: 8.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.04 , Sól: 1.25 , B: 11% , T: 37% , W: 52%	Śniadanie herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Zioła prowansalskie)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 200g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera 129g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Dżem truskawkowy niskostodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
	Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1933.16 kcal , B: 78.11 g , T: 56.04 g , W: 301.98 g , Błonnik pokarmowy: 25.05 , Cukier: 69.45 g , Wapń: 460.89 , Żelazo: 13.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.31 , Sól: 6.62 , B: 16% , T: 26% , W: 58%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 120g	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Kasza jęczmienna)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskostodzony 50g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</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), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-01-07)				
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1788.8 kcal , B: 81.53 g , T: 56.98 g , W: 240.4 g , Błonnik pokarmowy: 34.9 , Cukier: 68.84 g , Wapń: 369.91 , Żelazo: 7.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.78 , Sól: 3.24 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g	
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1974.5 kcal , B: 66.79 g , T: 58.37 g , W: 310.74 g , Błonnik pokarmowy: 23.89 , Cukier: 71.77 g , Wapń: 218.73 , Żelazo: 10.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.66 , Sól: 4.4 , B: 14% , T: 27% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmlecznym 150g (08) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g	
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 2047.97 kcal , B: 68.47 g , T: 72.26 g , W: 301.3 g , Błonnik pokarmowy: 36.46 , Cukier: 64.15 g , Wapń: 862.17 , Żelazo: 12.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.83 , Sól: 6.08 , B: 13% , T: 32% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Bakłażan zapiekany pomidorami i mozzarellą 200g (07) <i>(Bakłażan, Pomidor, Ser Mozzarella, Ziola prowansalskie)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) 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 Ogórek świeży 80g Ser wegański Hello-V 60g Plastry wegańskie 60g	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1970.9 kcal, B: 97.96 g, T: 54.12 g, W: 288.64 g, Błonnik pokarmowy: 23.71 , Cukier: 63.08 g, Wapń: 699.61 , Żelazo: 10.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.04 , Sól: 3.06 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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>	Kisiel owocowy 200g		
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2280.93 kcal, B: 111.49 g, T: 71.55 g, W: 317.51 g, Błonnik pokarmowy: 32.09 , Cukier: 87.88 g, Wapń: 1163.04 , Żelazo: 12.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.69 , Sól: 5.15 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Banan 150g	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) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2128.55 kcal, B: 114.08 g, T: 62.59 g, W: 324.17 g, Błonnik pokarmowy: 25.42 , Cukier: 30.59 g, Wapń: 918.3 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.3 , Sól: 3.86 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	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>	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2094.16 kcal , B: 95.65 g , T: 54.28 g , W: 349.57 g , Błonnik pokarmowy: 20.75 , Cukier: 44.92 g , Wapń: 1302.16 , Żelazo: 9.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.91 , Sól: 2.44 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Herbata czarna 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>	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2070.46 kcal , B: 92.3 g , T: 66.76 g , W: 295.41 g , Błonnik pokarmowy: 33.96 , Cukier: 73.88 g , Wapń: 954.12 , Żelazo: 12.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.73 , Sól: 3.58 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g 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 Sałatka gyros 150g (12,10,07) <i>(Kapusta pekińska, Fasola czerwona z puszki, Ogórki konserwowe, Majonez dekoracyjny, Jogurt natur. 2%, Kukurydza, Filety z kurczaka)</i>	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2185.91 kcal , B: 107.99 g , T: 82.74 g , W: 274.24 g , Błonnik pokarmowy: 37.32 , Cukier: 42.48 g , Wapń: 1397.21 , Żelazo: 13.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.21 , Sól: 4.98 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (07)	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka gyros 150g (12,10,07) <i>(Kapusta pekińska, Fasola czerwona z puszki, Ogórki konserwowe, Majonez dekoracyjny, Jogurt natur. 2%, Kukurydza, Filety z kurczaka)</i>	

Jadłospis	środa (2026-01-07)				
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1885.18 kcal , B: 95.28 g , T: 58.46 g , W: 257.22 g , Błonnik pokarmowy: 19.05 , Cukier: 32.32 g , Wapń: 902.04 , Żelazo: 9.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.05 , Sól: 3.24 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Safatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1796.5 kcal , B: 74.29 g , T: 64.27 g , W: 244.84 g , Błonnik pokarmowy: 19.94 , Cukier: 23.22 g , Wapń: 505.73 , Żelazo: 11.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.64 , Sól: 4.42 , B: 17% , T: 32% , 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 ryżem na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Safatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmlekiem 150g (08) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)</i>		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1894.78 kcal , B: 95.51 g , T: 58.55 g , W: 260.46 g , Błonnik pokarmowy: 20.01 , Cukier: 34.56 g , Wapń: 898.74 , Żelazo: 9.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.15 , Sól: 3.26 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Safatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>		

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 2021.4 kcal , B: 95.12 g , T: 51.98 g , W: 304.63 g , Błonnik pokarmowy: 16.75 , Cukier: 51.33 g , Wapń: 1278.15 , Żelazo: 8.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.81 , Sól: 2.43 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g 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 mielona cukrzykowa 04-13.01.2026r. E: 2174.43 kcal , B: 111.63 g , T: 67.02 g , W: 295.99 g , Błonnik pokarmowy: 21.72 , Cukier: 40.47 g , Wapń: 1117.43 , Żelazo: 10.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.41 , Sól: 4.06 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> 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 jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	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>	
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1932.1 kcal , B: 66.42 g , T: 60.06 g , W: 297.18 g , Błonnik pokarmowy: 23.45 , Cukier: 75.81 g , Wapń: 227.43 , Żelazo: 10.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.28 , Sól: 4.45 , B: 14% , T: 28% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</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 Salatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmlecznym 150g (08) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-01-07)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 2113.65 kcal , B: 77.63 g , T: 64.45 g , W: 353.84 g , Błonnik pokarmowy: 28.6 , Cukier: 45.63 g , Wapń: 235.62 , Żelazo: 11.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.87 , Sól: 5.64 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 30g	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmlecznym 150g (08) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1948.55 kcal , B: 55.05 g , T: 79.67 g , W: 257.31 g , Błonnik pokarmowy: 32.33 , Cukier: 58.26 g , Wapń: 255.57 , Żelazo: 7.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.76 , Sól: 1.33 , B: 11% , T: 37% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Guacamole 69g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Zupa jarzynowa 200g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (07) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Marchew, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g		
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 2120 kcal , B: 68.29 g , T: 58.82 g , W: 345.99 g , Błonnik pokarmowy: 26.44 , Cukier: 100.57 g , Wapń: 227.73 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75 , Sól: 4.4 , B: 13% , T: 25% , W: 62%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa jarzynowa 349g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Kalafior 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmlecznym 150g (08) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Marchew, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)				
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1737.57 kcal , B: 84.8 g , T: 67.43 g , W: 196.7 g , Błonnik pokarmowy: 29.27 , Cukier: 69.46 g , Wapń: 504.84 , Żelazo: 5.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.78 , Sól: 6.5 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Jogurt owocowy 150g (07)	Obiad Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1593.62 kcal , B: 96.39 g , T: 37.76 g , W: 227.33 g , Błonnik pokarmowy: 18.22 , Cukier: 56.94 g , Wapń: 216.62 , Żelazo: 7.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 12.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.33 , Sól: 7.18 , B: 24% , T: 21% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Obiad Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem z czarnych porzeczek 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 1911.59 kcal , B: 73.15 g , T: 69.64 g , W: 264.78 g , Błonnik pokarmowy: 29.64 , Cukier: 73.98 g , Wapń: 1089.77 , Żelazo: 11.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.76 , Sól: 7.11 , B: 15% , T: 33% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Pulpety z buraka 100g (03,01) <i>(Buraki, Pietruszka, Marchew, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Ziemniaki 200g 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 Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Plastry o smaku szynki z indyka 60g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1920.27 kcal , B: 98.55 g , T: 64.25 g , W: 248.76 g , Błonnik pokarmowy: 18.08 , Cukier: 63.34 g , Wapń: 845.94 , Żelazo: 8.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.44 , Sól: 4.72 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 1980.77 kcal , B: 100.07 g , T: 62.29 g , W: 269.63 g , Błonnik pokarmowy: 23.97 , Cukier: 82.78 g , Wapń: 1010.47 , Żelazo: 10.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.36 , Sól: 5.36 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Polędwica 60g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2078.72 kcal , B: 109.92 g , T: 72.01 g , W: 260.51 g , Błonnik pokarmowy: 19.79 , Cukier: 43.05 g , Wapń: 876.63 , Żelazo: 10.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12 , Sól: 6.19 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 1791.52 kcal , B: 97.78 g , T: 43.39 g , W: 261.73 g , Błonnik pokarmowy: 15.19 , Cukier: 40.11 g , Wapń: 1304.06 , Żelazo: 7.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.32 , Sól: 3.86 , B: 22% , T: 22% , W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Obiad - Papka obiadowa Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2142.19 kcal , B: 102.48 g , T: 73.87 g , W: 288.09 g , Błonnik pokarmowy: 33.97 , Cukier: 90.32 g , Wapń: 1072.28 , Żelazo: 13.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.74 , Sól: 4.96 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Obiad Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kurczak po toskańsku 200g <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g 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 Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2145.64 kcal , B: 108.37 g , T: 81.75 g , W: 266.73 g , Błonnik pokarmowy: 37.12 , Cukier: 54.29 g , Wapń: 1089.77 , Żelazo: 15.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.33 , Sól: 6.44 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kurczak po toskańsku 200g <i>(Pierś z kurczaka, Pomidory suszone, Szpinak, Śmietana flora wegańska)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)				
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1806.67 kcal , B: 94.92 g , T: 64.16 g , W: 223.52 g , Błonnik pokarmowy: 17.12 , Cukier: 39.1 g , Wapń: 849.24 , Żelazo: 8.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.34 , Sól: 4.7 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1561.22 kcal , B: 79.54 g , T: 48.57 g , W: 212.7 g , Błonnik pokarmowy: 18.02 , Cukier: 36.39 g , Wapń: 254.52 , Żelazo: 11.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.69 , Sól: 5.96 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> 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 drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem z czarnych porzeczek 50g		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1816.27 kcal , B: 95.15 g , T: 64.25 g , W: 226.76 g , Błonnik pokarmowy: 18.08 , Cukier: 41.34 g , Wapń: 845.94 , Żelazo: 8.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.44 , Sól: 4.72 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 1945.82 kcal , B: 90.08 g , T: 45.75 g , W: 303.56 g , Błonnik pokarmowy: 15.17 , Cukier: 87.58 g , Wapń: 1182.22 , Żelazo: 7.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.33 , Sól: 3.31 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 200g (07)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)			
ZOL Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2054.72 kcal , B: 104.4 g , T: 72.01 g , W: 260.31 g , Błonnik pokarmowy: 19.79 , Cukier: 43.05 g , Wapń: 876.63 , Żelazo: 10.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12 , Sól: 6.17 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1623.22 kcal , B: 96.82 g , T: 40.65 g , W: 228.97 g , Błonnik pokarmowy: 18.98 , Cukier: 59.58 g , Wapń: 229.32 , Żelazo: 7.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.47 , Sól: 7.21 , B: 24% , T: 23% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> 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 drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem z czarnych porzeczek 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-08)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1818.37 kcal, B: 109.32 g, T: 47.52 g, W: 249.85 g, Błonnik pokarmowy: 19.69 , Cukier: 50.41 g, Wapń: 268.11 , Żelazo: 10.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.82 , Sól: 7.98 , B: 24% , T: 24% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem z czarnych porzeczek 50g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1686.96 kcal, B: 58.51 g, T: 61.42 g, W: 224.82 g, Błonnik pokarmowy: 25.69 , Cukier: 81.56 g, Wapń: 558.06 , Żelazo: 7.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.26 , Sól: 0.94 , B: 14% , T: 33% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i>	Zupa marchewkowa b/s 200g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1675.62 kcal, B: 96.59 g, T: 37.96 g, W: 247.33 g, Błonnik pokarmowy: 18.22 , Cukier: 75.34 g, Wapń: 234.62 , Żelazo: 8.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 12.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.37 , Sól: 7.19 , B: 23% , T: 20% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Zupa marchwianka 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem z czarnych porzeczek 50g	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), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1718.09 kcal , B: 66.19 g , T: 75 g , W: 196.19 g , Błonnik pokarmowy: 33.16 , Cukier: 60.96 g , Wapń: 430.03 , Żelazo: 7.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.34 , Sól: 4.68 , B: 15% , T: 39% , W: 46%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1702.9 kcal , B: 68.22 g , T: 55.32 g , W: 246.68 g , Błonnik pokarmowy: 19.3 , Cukier: 42.24 g , Wapń: 511.74 , Żelazo: 14.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.16 , Sól: 3.24 , B: 16% , T: 29% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 2058.47 kcal , B: 81.58 g , T: 88.22 g , W: 251.15 g , Błonnik pokarmowy: 28.39 , Cukier: 48.76 g , Wapń: 1442.63 , Żelazo: 14.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.69 , Sól: 5.8 , B: 16% , T: 39% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z tofu i jajkiem 100g (03,01) <i>(Tofu naturalne, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2110.47 kcal, B: 89.56 g, T: 85.15 g, W: 258.71 g, Błonnik pokarmowy: 18.81 , Cukier: 57.33 g, Wapń: 936.12 , Żelazo: 10.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.19 , Sól: 5.79 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2238.61 kcal, B: 87.46 g, T: 83.72 g, W: 300.77 g, Błonnik pokarmowy: 28.99 , Cukier: 86.64 g, Wapń: 1363.31 , Żelazo: 11.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.47 , Sól: 4.64 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser żółty 60g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2397.52 kcal, B: 100.9 g, T: 92.36 g, W: 336.32 g, Błonnik pokarmowy: 24.64 , Cukier: 52.4 g, Wapń: 997.1 , Żelazo: 12.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.4 , Sól: 6.43 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	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> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2461.62 kcal , B: 108.11 g , T: 66.34 g , W: 369.42 g , Błonnik pokarmowy: 18.76 , Cukier: 56.65 g , Wapń: 1528.63 , Żelazo: 10.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.89 , Sól: 5.38 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i> Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	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>	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2282.61 kcal , B: 92.25 g , T: 88.49 g , W: 298.11 g , Błonnik pokarmowy: 32.76 , Cukier: 69.53 g , Wapń: 1482.4 , Żelazo: 12.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , Sól: 4.84 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2315.56 kcal , B: 100.03 g , T: 93.75 g , W: 320.96 g , Błonnik pokarmowy: 40.12 , Cukier: 30.82 g , Wapń: 1531.09 , Żelazo: 14.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 48.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.93 , Sól: 5.51 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	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> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)				
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2126.59 kcal , B: 95.64 g , T: 77.15 g , W: 274.94 g , Błonnik pokarmowy: 19.51 , Cukier: 50.71 g , Wapń: 1066.53 , Żelazo: 10.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.8 , Sól: 4.75 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i> Serek wiejski naturalny 150g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1820.74 kcal , B: 73.73 g , T: 59.92 g , W: 261.14 g , Błonnik pokarmowy: 20.26 , Cukier: 41.74 g , Wapń: 631.71 , Żelazo: 15.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.15 , Sól: 3.25 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	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) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2233.97 kcal , B: 95.45 g , T: 87.12 g , W: 279.65 g , Błonnik pokarmowy: 19.68 , Cukier: 57.87 g , Wapń: 1037.21 , Żelazo: 11.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.39 , Sól: 5.88 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i> Serek wiejski naturalny 150g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)		

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 2343.82 kcal , B: 100.09 g , T: 60.61 g , W: 360.45 g , Błonnik pokarmowy: 18.21 , Cukier: 70.11 g , Wapń: 1326.09 , Żelazo: 10.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.61 , Sól: 5.19 , B: 17% , T: 23% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny</i> <i>świderki, Mleko 2%)</i> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka</i> <i>paryska)</i>			
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 04-13.01.2026r. E: 2500.42 kcal , B: 106.53 g , T: 92.23 g , W: 357.05 g , Błonnik pokarmowy: 25.39 , Cukier: 56.51 g , Wapń: 1100.9 , Żelazo: 12.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.53 , Sól: 6.52 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny</i> <i>świderki, Mleko 2%)</i> Serek wiejski naturalny 150g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1830.28 kcal , B: 68.23 g , T: 68.09 g , W: 249.79 g , Błonnik pokarmowy: 19.27 , Cukier: 49.8 g , Wapń: 498.42 , Żelazo: 16.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.79 , Sól: 4.38 , B: 15% , T: 33% , 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 PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Jajka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, 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 Jajka 100g (03)	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza</i> <i>manna, Cukier)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-01-09)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 2023.65 kcal, B: 73.36 g, T: 67.48 g, W: 327.74 g, Błonnik pokarmowy: 25.01 , Cukier: 39.95 g, Wapń: 546.63 , Żelazo: 16.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.29 , Sól: 4.57 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Ser wegański Hello-V 30g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1674.31 kcal, B: 52.34 g, T: 67.68 g, W: 214.24 g, Błonnik pokarmowy: 24.44 , Cukier: 35.29 g, Wapń: 637.24 , Żelazo: 5.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.23 , Sól: 1.39 , B: 13% , T: 36% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa koperkowa 200g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1904.9 kcal, B: 68.82 g, T: 55.52 g, W: 298.08 g, Błonnik pokarmowy: 23.3 , Cukier: 80.64 g, Wapń: 535.74 , Żelazo: 15.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.22 , Sól: 3.25 , B: 14% , T: 26% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</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), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)				
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1969.1 kcal, B: 84.52 g, T: 79.07 g, W: 231.5 g, Błonnik pokarmowy: 30.22, Cukier: 64.5 g, Wapń: 394.14, Żelazo: 5.27, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.94, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.59, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.42, Sól: 8.75, B: 17%, T: 36%, W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ryż biały 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)	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1861.42 kcal, B: 78.3 g, T: 67.16 g, W: 251.43 g, Błonnik pokarmowy: 20.61, Cukier: 31.2 g, Wapń: 417.48, Żelazo: 9.27, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.89, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.4, Sól: 9.84, B: 17%, T: 32%, W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ryż biały 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 Ser wegański Hello-V 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 1878.31 kcal, B: 61.15 g, T: 57.73 g, W: 297.1 g, Błonnik pokarmowy: 35.06, Cukier: 57.04 g, Wapń: 792.08, Żelazo: 12.61, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.44, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.37, Sól: 4.98, B: 13%, T: 28%, W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Twaróg chudy 70g (07) Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Risotto z warzywami 300g (09) <i>(Ryż biały, Cieciora, Bakłazan, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Sól, Mąka kukurydziana, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Marchew 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 Pomidor 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Budyń gotowy 200g (07)	

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2068.9 kcal, B: 99.48 g, T: 76.01 g, W: 260.7 g, Błonnik pokarmowy: 19.81 , Cukier: 59.65 g, Wapń: 731.64 , Żelazo: 8.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , Sól: 7.33 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> 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)	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2193.3 kcal, B: 97.86 g, T: 74.39 g, W: 300.15 g, Błonnik pokarmowy: 26.95 , Cukier: 72.32 g, Wapń: 768.54 , Żelazo: 9.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.02 , Sól: 7.17 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ryż biały 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 Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2347.95 kcal, B: 114.31 g, T: 84.61 g, W: 298.42 g, Błonnik pokarmowy: 24.39 , Cukier: 64.89 g, Wapń: 896.03 , Żelazo: 10.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.32 , Sól: 8.33 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Twaróg chudy 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2120.55 kcal, B: 100.08 g, T: 54.77 g, W: 319.12 g, Błonnik pokarmowy: 18.17 , Cukier: 55.31 g, Wapń: 1589.56 , Żelazo: 8.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.91 , Sól: 6.66 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Obiad - Papka obiadowa Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pieczone udko z kurczaka 100g (Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka) Biały sos 100g (09) (Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2059.65 kcal, B: 84.21 g, T: 57.21 g, W: 323.23 g, Błonnik pokarmowy: 38.02 , Cukier: 72.79 g, Wapń: 956.87 , Żelazo: 13.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.44 , Sól: 7.02 , B: 16% , T: 25% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pieczone udko z kurczaka 100g (Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka) Biały sos 100g (09) (Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Marchew 130g 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 Smalec z fasolii 100g (Pietruszka, Fasola biała)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2123.9 kcal, B: 92.12 g, T: 67.52 g, W: 311.15 g, Błonnik pokarmowy: 44.14 , Cukier: 47.06 g, Wapń: 981.36 , Żelazo: 16.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.09 , Sól: 7.83 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pieczone udko z kurczaka 100g (Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka) Biały sos 100g (09) (Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Smalec z fasolii 100g (Pietruszka, Fasola biała)	

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)				
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2031.5 kcal , B: 95.17 g , T: 73.64 g , W: 261.41 g , Błonnik pokarmowy: 20.52 , Cukier: 34.29 g , Wapń: 874.04 , Żelazo: 8.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.91 , Sól: 7.52 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> 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 miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1812.55 kcal , B: 82.8 g , T: 62.83 g , W: 245.32 g , Błonnik pokarmowy: 21.27 , Cukier: 26.16 g , Wapń: 514.72 , Żelazo: 9.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.58 , Sól: 9.57 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> 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 drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g		

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2041.8 kcal , B: 95.57 g , T: 73.75 g , W: 263.65 g , Błonnik pokarmowy: 21.06 , Cukier: 35.84 g , Wapń: 874.94 , Żelazo: 8.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.98 , Sól: 7.54 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 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 miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)			
	ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 1988.85 kcal , B: 93.74 g , T: 51.07 g , W: 300.75 g , Błonnik pokarmowy: 18.15 , Cukier: 49.64 g , Wapń: 1367.72 , Żelazo: 7.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.8 , Sól: 6.45 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)		

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)					
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 04-13.01.2026r. E: 2435.35 kcal, B: 106.96 g, T: 86.21 g, W: 324.75 g, Błonnik pokarmowy: 25.62 , Cukier: 65.95 g, Wapń: 915.33 , Żelazo: 11.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.63 , Sól: 8.33 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	
	Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1793.72 kcal, B: 77.9 g, T: 69.87 g, W: 229.67 g, Błonnik pokarmowy: 22.15 , Cukier: 34.75 g, Wapń: 434.38 , Żelazo: 9.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.45 , Sól: 9.89 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 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 Ser wegański Hello-V 60g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta cukrzykowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 2159.17 kcal, B: 89.51 g, T: 77.32 g, W: 293.9 g, Błonnik pokarmowy: 25.08 , Cukier: 42.82 g, Wapń: 456.97 , Żelazo: 11.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.99 , Sól: 10.62 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja 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	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-01-10)				
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1974.57 kcal , B: 51.45 g , T: 82.54 g , W: 259.43 g , Błonnik pokarmowy: 27.21 , Cukier: 73.7 g , Wapń: 354.62 , Żelazo: 6.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.6 , Sól: 1.11 , B: 10% , T: 38% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny) Szynka z kurczaka b/s 60g (Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 199g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pieczone udko z kurczaka 100g (Mięso z ud kurczaka) Biały sos 100g (09) (Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1936.42 kcal , B: 78.9 g , T: 67.76 g , W: 269.58 g , Błonnik pokarmowy: 23.61 , Cukier: 45.75 g , Wapń: 423.48 , Żelazo: 9.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.54 , Sól: 9.85 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pieczone udko z kurczaka 100g (Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka) Biały sos 100g (09) (Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	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	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) (Napój sojowy, Budyń)

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 (2026-01-11)					
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1850.63 kcal , B: 80.89 g , T: 66.19 g , W: 233.33 g , Błonnik pokarmowy: 30.06 , Cukier: 71.06 g , Wapń: 464.13 , Żelazo: 10.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.56 , Sól: 6.42 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g		
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1842.38 kcal , B: 80.38 g , T: 60.18 g , W: 257.43 g , Błonnik pokarmowy: 19.86 , Cukier: 43.74 g , Wapń: 266.18 , Żelazo: 14.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14 , Sól: 6.36 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g		
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 2032.68 kcal , B: 90.58 g , T: 82.32 g , W: 250.61 g , Błonnik pokarmowy: 32.49 , Cukier: 51.41 g , Wapń: 1911.77 , Żelazo: 14.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , Sól: 8.07 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) 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> roladki z serem ricotta i szpinakiem 100g (03,07) <i>(Jajka, Ziola prowansalskie, Sól, Pieprz, Marchew, Szpinak, Ser Ricotta)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza gryczana 200g Syrup malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser żółty 120g (07)	Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1968.33 kcal, B: 93.64 g, T: 63.65 g, W: 268.57 g, Błonnik pokarmowy: 19.67 , Cukier: 67.1 g, Wapń: 802.43 , Żelazo: 11.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.95 , Sól: 6.2 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, 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 Jajka 100g (03)	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2221 kcal, B: 105.74 g, T: 72.91 g, W: 303.92 g, Błonnik pokarmowy: 30.79 , Cukier: 87.7 g, Wapń: 1361.48 , Żelazo: 13.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78 , Sól: 8.05 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Kasza gryczana 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (07) Jajka 50g (03)	Pomarańcza 150g	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2210.48 kcal, B: 108.81 g, T: 73.24 g, W: 292.7 g, Błonnik pokarmowy: 21.38 , Cukier: 58.61 g, Wapń: 1019.62 , Żelazo: 12.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.25 , Sól: 7.24 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2085.48 kcal , B: 95.09 g , T: 52.74 g , W: 318.55 g , Błonnik pokarmowy: 17.76 , Cukier: 67.09 g , Wapń: 1270.22 , Żelazo: 8.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.13 , Sól: 5.44 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 200g (07) Szyzka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyzka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 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>	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2122.9 kcal , B: 101.12 g , T: 78.63 g , W: 272.11 g , Błonnik pokarmowy: 30.44 , Cukier: 81.51 g , Wapń: 1340.32 , Żelazo: 11.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.1 , Sól: 8.11 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szyzka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyzka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g Woda 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g (07) Pasztet drobiowy 70g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2125.45 kcal , B: 107.61 g , T: 85.58 g , W: 283.5 g , Błonnik pokarmowy: 37.44 , Cukier: 26.63 g , Wapń: 1368.31 , Żelazo: 13.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.36 , Sól: 8.98 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szyzka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 35g Szyzka miodowa 30g (10)	Zupa ogórkowa 350g (09) <i>(Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Por, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Śmietana flora wegańska)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyzka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g (07) Pasztet drobiowy 70g (01,07,06,09)	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)				
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1813.23 kcal , B: 91.91 g , T: 63.11 g , W: 230.08 g , Błonnik pokarmowy: 16.16 , Cukier: 36.06 g , Wapń: 796.73 , Żelazo: 10.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.76 , Sól: 6.18 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 150g (07) Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyunka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1644.88 kcal , B: 78.28 g , T: 61.33 g , W: 205.38 g , Błonnik pokarmowy: 15.91 , Cukier: 16.74 g , Wapń: 269.18 , Żelazo: 13.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.43 , Sól: 6.39 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	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) Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyunka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1882.83 kcal , B: 102.04 g , T: 65.12 g , W: 234.16 g , Błonnik pokarmowy: 17.12 , Cukier: 38.3 g , Wapń: 798.23 , Żelazo: 11.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.05 , Sól: 7.54 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07) Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szyunka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, 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 Jajka 100g (03)		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 1997.22 kcal, B: 94.92 g, T: 48.69 g, W: 304.96 g, Błonnik pokarmowy: 15.21 , Cukier: 63.9 g, Wapń: 1263.21 , Żelazo: 8.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.95 , Sól: 5.12 , B: 19% , T: 22% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt owocowy 200g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</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 mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2064.98 kcal, B: 107.31 g, T: 72.79 g, W: 257.45 g, Błonnik pokarmowy: 18.83 , Cukier: 29.81 g, Wapń: 1010.62 , Żelazo: 11.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.16 , Sól: 7.24 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1799.98 kcal, B: 80.01 g, T: 61.87 g, W: 243.87 g, Błonnik pokarmowy: 19.42 , Cukier: 47.78 g, Wapń: 274.88 , Żelazo: 14.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.62 , Sól: 6.41 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, 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 Jajka 100g (03)	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-11)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 2162.23 kcal , B: 87.02 g , T: 71.14 g , W: 339.18 g , Błonnik pokarmowy: 25.57 , Cukier: 42.02 g , Wapń: 301.07 , Żelazo: 15.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.13 , Sól: 7.81 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Plastry wegańskie 30g	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1803.95 kcal , B: 63.9 g , T: 71.44 g , W: 228.6 g , Błonnik pokarmowy: 27.64 , Cukier: 46.09 g , Wapń: 266.79 , Żelazo: 13.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.19 , Sól: 0.79 , B: 14% , T: 36% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Schab pieczony swojski 60g <i>(Schab wieprzowy, Oregano suszone, Majeranek, Zioła prowansalskie, Olej rzepakowy)</i>	Krem z ziemniaków 200g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g		
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 2044.38 kcal , B: 80.98 g , T: 60.38 g , W: 308.83 g , Błonnik pokarmowy: 23.86 , Cukier: 82.14 g , Wapń: 290.18 , Żelazo: 14.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.06 , Sól: 6.37 , B: 16% , T: 27% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Krem z ziemniaków 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Bitki w sosie własnym 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 100g (03)	Banan 150g	

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 (2026-01-12)					
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1903.21 kcal , B: 86.77 g , T: 73.99 g , W: 222.28 g , Błonnik pokarmowy: 34.41 , Cukier: 48.42 g , Wapń: 428.49 , Żelazo: 7.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.1 , Sól: 5.9 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szyunka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese bezglutenowy 300g (09) <i>(Makaron bezglutenowy, Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1777.31 kcal , B: 93.36 g , T: 48.33 g , W: 254.23 g , Błonnik pokarmowy: 26.33 , Cukier: 40.44 g , Wapń: 263.83 , Żelazo: 9.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.03 , Sól: 6.61 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa bezmleczna 150g (08,03) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 1685.23 kcal , B: 46.97 g , T: 63.79 g , W: 252.4 g , Błonnik pokarmowy: 39.59 , Cukier: 61.4 g , Wapń: 674.82 , Żelazo: 11.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.43 , Sól: 4.62 , B: 11% , T: 34% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kotleciki z marchewki i selera 100g (03,01,09) <i>(Marchew, Jajka, Bułka tarta, Seler korzeniowy)</i> Brokuły 130g 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 Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2047.61 kcal , B: 100.36 g , T: 82.62 g , W: 239.48 g , Błonnik pokarmowy: 22.91 , Cukier: 59.88 g , Wapń: 754.14 , Żelazo: 9.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.09 , Sól: 5.76 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g 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>	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 1980.71 kcal , B: 101.27 g , T: 68.9 g , W: 256.77 g , Błonnik pokarmowy: 34.19 , Cukier: 71.32 g , Wapń: 787.89 , Żelazo: 12.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.13 , Sól: 5.58 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron pełnoziarnisty)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2330.06 kcal , B: 117.14 g , T: 91.61 g , W: 274.03 g , Błonnik pokarmowy: 24.62 , Cukier: 63.89 g , Wapń: 1021.53 , Żelazo: 11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.36 , Sól: 7.11 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	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>	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2258.81 kcal , B: 96.03 g , T: 65.31 g , W: 332.98 g , Błonnik pokarmowy: 20.31 , Cukier: 78.61 g , Wapń: 1279.61 , Żelazo: 8.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.26 , Sól: 4.73 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2129.19 kcal , B: 102.71 g , T: 67.43 g , W: 296.55 g , Błonnik pokarmowy: 36.16 , Cukier: 72.93 g , Wapń: 911.08 , Żelazo: 13.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , Sól: 7.45 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron pełnoziarnisty)</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 Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2303.26 kcal , B: 113.74 g , T: 80.85 g , W: 302.04 g , Błonnik pokarmowy: 42.13 , Cukier: 61.98 g , Wapń: 1160.72 , Żelazo: 15.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.62 , Sól: 8.64 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 35g Ser żółty 30g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron pełnoziarnisty)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta z makreli 100g (04,07) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)				
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 2097.11 kcal , B: 115.37 g , T: 56.24 g , W: 291.38 g , Błonnik pokarmowy: 20.91 , Cukier: 38.47 g , Wapń: 971.12 , Żelazo: 8.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.66 , Sól: 5.49 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g 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>		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1911.61 kcal , B: 92.61 g , T: 50.99 g , W: 282.83 g , Błonnik pokarmowy: 25.08 , Cukier: 32.39 g , Wapń: 562.83 , Żelazo: 11.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.51 , Sól: 5.37 , B: 19% , T: 24% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa bezmle 150g (08,03) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</i>		
ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 2013.51 kcal , B: 107.56 g , T: 68.87 g , W: 253.28 g , Błonnik pokarmowy: 20.31 , Cukier: 37.88 g , Wapń: 983.77 , Żelazo: 9.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.42 , Sól: 5.57 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopátka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g 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>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 2220.61 kcal , B: 91.99 g , T: 66.32 g , W: 323.96 g , Błonnik pokarmowy: 17.44 , Cukier: 74.48 g , Wapń: 1149.77 , Żelazo: 8.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.15 , Sól: 4.51 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń gotowy 200g (07)			
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 04-13.01.2026r. E: 2295.96 kcal , B: 124.34 g , T: 77.86 g , W: 287.83 g , Błonnik pokarmowy: 22.02 , Cukier: 41.89 g , Wapń: 1251.16 , Żelazo: 10.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.69 , Sól: 6.92 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna 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)	
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1785.21 kcal , B: 85.55 g , T: 63.21 g , W: 233.83 g , Błonnik pokarmowy: 25.58 , Cukier: 57.7 g , Wapń: 276.48 , Żelazo: 10.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.82 , Sól: 6.69 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	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	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa bezmle 150g (08,03) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)	Mus jabłkowy 150g (Jabłko pieczone)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-12)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 2120.46 kcal , B: 106.77 g , T: 54.82 g , W: 313.75 g , Błonnik pokarmowy: 30.23 , Cukier: 66.29 g , Wapń: 284.02 , Żelazo: 10.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.15 , Sól: 7.83 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa bezmleczna 150g (08,03) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</i>	Jabłko 150g
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1828.06 kcal , B: 53.11 g , T: 69.41 g , W: 248.85 g , Błonnik pokarmowy: 33.08 , Cukier: 61.81 g , Wapń: 268.77 , Żelazo: 6.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.36 , Sól: 1.14 , B: 12% , T: 34% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Krem z białych warzyw 200g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, pomidor, bez skóry, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Jabłko 150g		
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1909.91 kcal , B: 80.01 g , T: 46.24 g , W: 307.3 g , Błonnik pokarmowy: 29.28 , Cukier: 87.38 g , Wapń: 279.33 , Żelazo: 10.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.18 , Sól: 5.35 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa bezmleczna 150g (08,03) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka)</i>	Jabłko 150g	

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	Wtorek (2026-01-13)				
Dieta bezglutenowa 04-13.01.2026r. E: 1740.84 kcal , B: 76.99 g , T: 68.44 g , W: 207.08 g , Błonnik pokarmowy: 35.04 , Cukier: 60.78 g , Wapń: 566.92 , Żelazo: 8.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7 , Sól: 9.17 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)	
Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1769.19 kcal , B: 89.45 g , T: 38.82 g , W: 281.71 g , Błonnik pokarmowy: 26.59 , Cukier: 80.16 g , Wapń: 315.12 , Żelazo: 11.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.55 , Sól: 9.63 , B: 20% , T: 20% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmle 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)				
Dieta wegetariańska 04-13.01.2026r. E: 1946.93 kcal, B: 81.79 g, T: 75.31 g, W: 253.06 g, Błonnik pokarmowy: 30.8 , Cukier: 54.89 g, Wapń: 1719.09 , Żelazo: 14.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.4 , Sól: 9.29 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Warzywa zapekane serem 150g (07) <i>(Batat, Cukinia, Cebula, Czosnek, Ziółta prowansalskie, Ser Gouda)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 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 Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)	
Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1841.24 kcal, B: 92.11 g, T: 67.32 g, W: 231.92 g, Błonnik pokarmowy: 24.63 , Cukier: 55.93 g, Wapń: 907.42 , Żelazo: 12.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , Sól: 8.95 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</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 Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
Dieta pediatryczna 04-13.01.2026r. E: 2050.44 kcal , B: 104.15 g , T: 64.46 g , W: 282.02 g , Błonnik pokarmowy: 31.12 , Cukier: 79.41 g , Wapń: 1374.25 , Żelazo: 13.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.83 , Sól: 9.26 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szyńka wieprzowa 60g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 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 Pomidor 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta mielona cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2070.89 kcal , B: 103.63 g , T: 73.19 g , W: 266.65 g , Błonnik pokarmowy: 28.54 , Cukier: 58.84 g , Wapń: 936.11 , Żelazo: 14.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.36 , Sól: 10.52 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka miodowa 30g (10)	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kefir 1.5% 200g (07)

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)				
Dieta cukrzycowa papkowata 04-13.01.2026r. E: 2173.99 kcal , B: 105.62 g , T: 51.75 g , W: 336.07 g , Błonnik pokarmowy: 25.21 , Cukier: 59.12 g , Wapń: 1536.64 , Żelazo: 13.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.99 , Sól: 7.71 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szywna delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	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>	Kefir 1.5% 200g (07)	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.01.2026r. E: 2193.64 kcal , B: 97.72 g , T: 71.02 g , W: 313.62 g , Błonnik pokarmowy: 39.87 , Cukier: 97.46 g , Wapń: 1480.75 , Żelazo: 15.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.11 , Sól: 8.66 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szywna delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</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 pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.01.2026r. E: 2228.79 kcal , B: 104.94 g , T: 77.24 g , W: 304.35 g , Błonnik pokarmowy: 46.23 , Cukier: 72.37 g , Wapń: 1484.44 , Żelazo: 17.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.45 , Sól: 9.3 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miódowa 30g (10)	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.01.2026r. E: 1892.74 kcal , B: 94.94 g , T: 55.67 g , W: 269.84 g , Błonnik pokarmowy: 27.29 , Cukier: 56.78 g , Wapń: 958.75 , Żelazo: 13.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.56 , Sól: 7.51 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</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 Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka miódowa 60g (10)			

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1698.89 kcal , B: 90.17 g , T: 46.86 g , W: 247.61 g , Błonnik pokarmowy: 28.29 , Cukier: 50.46 g , Wapń: 631.12 , Żelazo: 14.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.2 , Sól: 8.64 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g			
	ZOL Dieta mielona 04-13.01.2026r. E: 1999.94 kcal , B: 88.78 g , T: 70.46 g , W: 269.82 g , Błonnik pokarmowy: 28.08 , Cukier: 60.43 g , Wapń: 1025.42 , Żelazo: 13.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.26 , Sól: 8.02 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</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	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.01.2026r. E: 2101.79 kcal, B: 99.42 g, T: 48.75 g, W: 331.12 g, Błonnik pokarmowy: 25.21 , Cukier: 54.32 g, Wapń: 1330.8 , Żelazo: 13.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.87 , Sól: 7.51 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynga delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Barszcz czerwony 350g (09) (Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek) Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) (Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) 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)			
ZOL Dieta mielona cukrzykowa 04-13.01.2026r. E: 2229.59 kcal, B: 100.3 g, T: 76.33 g, W: 304.55 g, Błonnik pokarmowy: 31.99 , Cukier: 63.34 g, Wapń: 1054.11 , Żelazo: 15.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.62 , Sól: 9.59 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynga delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynga miodowa 30g (10)	Barszcz czerwony 350g (09) (Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek) Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) (Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)					
Dieta mielona bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1681.69 kcal , B: 100.2 g , T: 42.92 g , W: 240.15 g , Błonnik pokarmowy: 26.73 , Cukier: 65.36 g , Wapń: 325.02 , Żelazo: 11.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.58 , Sól: 10.94 , B: 24% , T: 23% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmle 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, 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 Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy 200g		
Dieta cukrzycowa bezmleczna 04-13.01.2026r. E: 1962.94 kcal , B: 94.59 g , T: 51.38 g , W: 329.52 g , Błonnik pokarmowy: 31.3 , Cukier: 54.02 g , Wapń: 332.01 , Żelazo: 12.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.76 , Sól: 10.96 , B: 19% , T: 24% , W: 57%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Ser wegański Hello-V 30g	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmle 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-01-13)				
Dieta niskobiałkowa 04-13.01.2026r. E: 1710.12 kcal , B: 57.26 g , T: 51.45 g , W: 259.74 g , Błonnik pokarmowy: 33.93 , Cukier: 80.37 g , Wapń: 370.09 , Żelazo: 10.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.05 , Sól: 1.05 , B: 13% , T: 27% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%)</i>	Barszcz czerwony 201g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	herbata czarna, bez cukru 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i>	Kisiel owocowy 200g	
Dieta bez laktozy 04-13.01.2026r. E: 1844.19 kcal , B: 90.05 g , T: 39.42 g , W: 299.86 g , Błonnik pokarmowy: 29.59 , Cukier: 94.71 g , Wapń: 321.12 , Żelazo: 12.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.69 , Sól: 9.64 , B: 20% , T: 19% , W: 61%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Barszcz czerwony 350g (09) <i>(Liście laurowe, Ziele angielskie, Buraki, Bulion warzywny, Marchew, Sól, Majeranek)</i> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmle 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy 200g

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