

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2086.8 kcal, B: 112.57 g, T: 72.56 g, W: 261.75 g, Błonnik pokarmowy: 30.36 , Cukier: 57.9 g, Wapń: 1204.71 , Żelazo: 11.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.47 , Sól: 4.54 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</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 Schab 60g Ser żółty 60g (07)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
	Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2221.1 kcal, B: 130.24 g, T: 78.08 g, W: 268.5 g, Błonnik pokarmowy: 37.53 , Cukier: 39.61 g, Wapń: 1548.25 , Żelazo: 13.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.29 , Sól: 5.96 , B: 23% , T: 32% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Ogórek świeży 30g Polędwica sopočka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Schab 60g Ser żółty 60g (07)

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2070.95 kcal , B: 107.64 g , T: 68.11 g , W: 268.43 g , Błonnik pokarmowy: 21.47 , Cukier: 58.91 g , Wapń: 816.23 , Żelazo: 10.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.47 , Sól: 3.91 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2265.8 kcal , B: 128.01 g , T: 73.06 g , W: 286 g , Błonnik pokarmowy: 22.86 , Cukier: 50.8 g , Wapń: 1160.08 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , Sól: 5.36 , B: 23% , T: 29% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2213.31 kcal, B: 98.43 g, T: 102.17 g, W: 244.39 g, Błonnik pokarmowy: 35.56 , Cukier: 41.52 g, Wapń: 1376.67 , Żelazo: 15.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.74 , Sól: 5.02 , B: 18% , T: 42% , W: 40%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Brokuły 130g Kasza gryczana 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 Hummus 100g (11)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		
	Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2419.21 kcal, B: 105.07 g, T: 109.44 g, W: 308.39 g, Błonnik pokarmowy: 46.92 , Cukier: 25.89 g, Wapń: 1408.81 , Żelazo: 17.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.57 , Sól: 5.82 , B: 17% , T: 41% , W: 42%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Szyńka miodowa 30g (10)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Brokuły 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2061.16 kcal, B: 103.39 g, T: 87.28 g, W: 222.98 g, Błonnik pokarmowy: 18.79 , Cukier: 38.24 g, Wapń: 892.59 , Żelazo: 10.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.29 , Sól: 6.53 , B: 20% , T: 38% , W: 42%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) 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> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2470.61 kcal , B: 113.91 g , T: 92.95 g , W: 304.96 g , Błonnik pokarmowy: 24.5 , Cukier: 77.75 g , Wapń: 929.44 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.49 , Sól: 7.14 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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 miódowa 30g (10)	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> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) 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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 1963.78 kcal , B: 64.04 g , T: 66.59 g , W: 293.66 g , Błonnik pokarmowy: 32.45 , Cukier: 57.91 g , Wapń: 819.89 , Żelazo: 11.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.93 , Sól: 6.2 , B: 13% , T: 31% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z musli 120g (01,07) <i>(Musli z owocami suszonymi, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Obiad Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, 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 Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2239.98 kcal , B: 76.23 g , T: 81.06 g , W: 322.62 g , Błonnik pokarmowy: 42.18 , Cukier: 60.22 g , Wapń: 1091.93 , Żelazo: 14.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.33 , Sól: 8.24 , B: 14% , T: 33% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1983.26 kcal , B: 73.01 g , T: 61.93 g , W: 297.63 g , Błonnik pokarmowy: 27.48 , Cukier: 63.81 g , Wapń: 833.43 , Żelazo: 10.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.6 , Sól: 5.43 , B: 15% , T: 28% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, 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 Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2160.01 kcal , B: 89.79 g , T: 69.79 g , W: 307.83 g , Błonnik pokarmowy: 28.84 , Cukier: 50.45 g , Wapń: 1086.28 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.93 , Sól: 7.23 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kefir 1.5% 200g (07)

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	Sobota (2026-01-17)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2057.64 kcal , B: 90.88 g , T: 83.06 g , W: 251.95 g , Błonnik pokarmowy: 29.54 , Cukier: 52.65 g , Wapń: 1202.8 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.94 , Sól: 6.62 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2395.84 kcal , B: 104.95 g , T: 96.81 g , W: 294.67 g , Błonnik pokarmowy: 36.56 , Cukier: 59.65 g , Wapń: 1456.44 , Żelazo: 13.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 49.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.08 , Sól: 7.55 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Jabłko 150g

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1846.84 kcal , B: 94.63 g , T: 52.08 g , W: 260.3 g , Błonnik pokarmowy: 20.54 , Cukier: 51.25 g , Wapń: 556 , Żelazo: 9.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.99 , Sól: 4.29 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 120g (10)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2343.59 kcal , B: 108.19 g , T: 69.21 g , W: 332.98 g , Błonnik pokarmowy: 21.89 , Cukier: 85.46 g , Wapń: 688.85 , Żelazo: 11.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.6 , Sól: 5.06 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 120g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	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

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 1884.69 kcal , B: 75 g , T: 75.5 g , W: 242.03 g , Błonnik pokarmowy: 30.62 , Cukier: 36.08 g , Wapń: 933.55 , Żelazo: 15.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.94 , Sól: 4.9 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Karkówka w sosie własnym 200g (09) (Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Surówka z kapusty kiszanej 100g (Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Pietruszka, Fasola biała)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2027.39 kcal , B: 87.12 g , T: 82.01 g , W: 253.7 g , Błonnik pokarmowy: 37.98 , Cukier: 21.38 g , Wapń: 968.69 , Żelazo: 17.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.65 , Sól: 5.74 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Karkówka w sosie własnym 200g (09) (Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Surówka z kapusty kiszanej 100g (Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew) Ziemniaki 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Pietruszka, Fasola biała)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1887.62 kcal , B: 87.82 g , T: 72.53 g , W: 232.03 g , Błonnik pokarmowy: 21.05 , Cukier: 40.51 g , Wapń: 937.11 , Żelazo: 10.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.03 , Sól: 5.81 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		
	Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2199.37 kcal , B: 101.22 g , T: 78.97 g , W: 282.43 g , Błonnik pokarmowy: 22.76 , Cukier: 63.62 g , Wapń: 951.46 , Żelazo: 11.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.51 , Sól: 7.01 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)

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 (2026-01-19)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2051.35 kcal , B: 87.42 g , T: 73.67 g , W: 274.55 g , Błonnik pokarmowy: 29.88 , Cukier: 78.44 g , Wapń: 794.56 , Żelazo: 11.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.62 , Sól: 12.16 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2210.05 kcal , B: 94.81 g , T: 82.52 g , W: 291.68 g , Błonnik pokarmowy: 40.16 , Cukier: 67.4 g , Wapń: 963.93 , Żelazo: 13.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.66 , Sól: 13.14 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1970.85 kcal , B: 99.85 g , T: 56.02 g , W: 276.76 g , Błonnik pokarmowy: 19.49 , Cukier: 80 g , Wapń: 866.31 , Żelazo: 8.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.44 , Sól: 4.04 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-19)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2253.3 kcal , B: 110.37 g , T: 62.09 g , W: 325.49 g , Błonnik pokarmowy: 24.2 , Cukier: 95.66 g , Wapń: 885.16 , Żelazo: 10.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.72 , Sól: 4.65 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń gotowy 200g (07)

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

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 1927.61 kcal, B: 104.04 g, T: 71.52 g, W: 231.69 g, Błonnik pokarmowy: 27.96 , Cukier: 39.69 g, Wapń: 1068.62 , Żelazo: 11.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.63 , Sól: 7.69 , B: 22% , T: 33% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Surówka Colestów z jogurtem naturalnym 129g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, 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 Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
	Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2235.01 kcal, B: 118.61 g, T: 86.71 g, W: 263.32 g, Błonnik pokarmowy: 35.44 , Cukier: 41.19 g, Wapń: 1352.25 , Żelazo: 14.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.86 , Sól: 8.66 , B: 21% , T: 35% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Surówka Colestów z jogurtem naturalnym 129g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2044.3 kcal, B: 106.56 g, T: 80.22 g, W: 234.03 g, Błonnik pokarmowy: 18.03 , Cukier: 37.19 g, Wapń: 990.33 , Żelazo: 11.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.77 , Sól: 7.44 , B: 21% , T: 35% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2375.15 kcal , B: 123.8 g , T: 92.83 g , W: 272.03 g , Błonnik pokarmowy: 19.74 , Cukier: 44.6 g , Wapń: 1279.88 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.34 , Sól: 8.46 , B: 21% , T: 35% , W: 44%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

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

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2167.96 kcal , B: 96.65 g , T: 77.63 g , W: 285.93 g , Błonnik pokarmowy: 28.47 , Cukier: 47.49 g , Wapń: 1281.34 , Żelazo: 11.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.67 , Sól: 6.15 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskałopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g 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 Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09)	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2404.96 kcal , B: 104.1 g , T: 83.64 g , W: 327.78 g , Błonnik pokarmowy: 35.62 , Cukier: 64.6 g , Wapń: 1308.98 , Żelazo: 13.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.34 , Sól: 7.37 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Ogórek świeży 30g Szynka konserwowa 30g	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskałopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09)	

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2019.56 kcal , B: 94.59 g , T: 60.07 g , W: 286.42 g , Błonnik pokarmowy: 20.03 , Cukier: 41.1 g , Wapń: 792.44 , Żelazo: 12.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.48 , Sól: 6.43 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2298.01 kcal , B: 104.9 g , T: 65.59 g , W: 333.99 g , Błonnik pokarmowy: 21.38 , Cukier: 60.1 g , Wapń: 821.79 , Żelazo: 13.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.55 , Sól: 7.69 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka konserwowa 30g	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Kefir 1.5% 200g (07)

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

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 1812.77 kcal , B: 86.06 g , T: 57.07 g , W: 262.88 g , Błonnik pokarmowy: 34.93 , Cukier: 71.54 g , Wapń: 925.47 , Żelazo: 13.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42 , Sól: 5.97 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bigos z chudą kielbasą 200g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kielbasa, Marchew)</i> Kalafior 130g 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 Rzodkiewka 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g		
Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 1929.27 kcal , B: 98.64 g , T: 66.22 g , W: 292.59 g , Błonnik pokarmowy: 42.05 , Cukier: 39.47 g , Wapń: 1140.81 , Żelazo: 14.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.26 , Sól: 7.38 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Sałata lodowa 10g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bigos z chudą kielbasą 200g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kielbasa, Marchew)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1861.47 kcal , B: 101.99 g , T: 50.91 g , W: 260.2 g , Błonnik pokarmowy: 21.24 , Cukier: 63.08 g , Wapń: 829.67 , Żelazo: 9.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.43 , Sól: 6.03 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2144.02 kcal , B: 117.5 g , T: 59.58 g , W: 296.49 g , Błonnik pokarmowy: 22.71 , Cukier: 71.75 g , Wapń: 1048.22 , Żelazo: 10.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.68 , Sól: 7.49 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g

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

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)					
Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2194.84 kcal , B: 79.69 g , T: 82.26 g , W: 293.55 g , Błonnik pokarmowy: 27.04 , Cukier: 73.08 g , Wapń: 1154.91 , Żelazo: 9.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , Sól: 4.71 , B: 15% , T: 34% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g 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> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</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 karbowana 35g Pasta rybna 101g (04,03,10) <i>(Mintaj, Koperek, Sól, Majonez Kielecki)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2260.24 kcal , B: 92.17 g , T: 85.29 g , W: 295.28 g , Błonnik pokarmowy: 36.71 , Cukier: 47.48 g , Wapń: 1305.5 , Żelazo: 12.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.16 , Sól: 6.95 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Szynka wieprzowa 30g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 101g (04,03,10) <i>(Mintaj, Koperek, Sól, Majonez Kielecki)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2144.25 kcal , B: 78.68 g , T: 70.02 g , W: 305.98 g , Błonnik pokarmowy: 19.36 , Cukier: 78.83 g , Wapń: 842.08 , Żelazo: 8.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.15 , Sól: 3.34 , B: 15% , T: 29% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)					
Dieta bogatobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 2291.1 kcal , B: 93.89 g , T: 72.47 g , W: 324 g , Błonnik pokarmowy: 23.31 , Cukier: 68.56 g , Wapń: 993.23 , Żelazo: 10.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.5 , Sól: 5.62 , B: 16% , T: 28% , W: 56%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Budyń 200g (01,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>

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

Jadłospis	środa (2026-01-14)				
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1972.88 kcal , B: 91.85 g , T: 83.23 g , W: 212.86 g , Błonnik pokarmowy: 31.48 , Cukier: 71.85 g , Wapń: 522.2 , Żelazo: 8.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.78 , Sól: 4.82 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1814.32 kcal , B: 87.68 g , T: 62.79 g , W: 238.53 g , Błonnik pokarmowy: 23.6 , Cukier: 31.34 g , Wapń: 432.02 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.29 , Sól: 6.4 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 2123.8 kcal , B: 82.79 g , T: 84.66 g , W: 273.52 g , Błonnik pokarmowy: 31.42 , Cukier: 60.09 g , Wapń: 1215.7 , Żelazo: 11.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.26 , Sól: 7.22 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek 100g (03,01) <i>(Kalafior, Jajka, Jajka, Bułka tarta, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Plastry o smaku szynki z indyka 60g	Budyń gotowy 200g (07)	

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2316.14 kcal , B: 115.42 g , T: 84.39 g , W: 287.61 g , Błonnik pokarmowy: 27.71 , Cukier: 74.57 g , Wapń: 1199.71 , Żelazo: 11.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42 , Sól: 4.54 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Rzodkiewka)</i>	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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka, Sól)</i> Marchew z grozkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Wafelek czekoladowy 38g (05,06,08)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Schab 60g Ser żółty 60g (07)	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2124.48 kcal , B: 99.93 g , T: 80.75 g , W: 260.1 g , Błonnik pokarmowy: 19.87 , Cukier: 65.4 g , Wapń: 850.7 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.51 , Sól: 5.73 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	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> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew z groszkiem,</i> <i>Bulion mięsny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2290.53 kcal, B: 120.34 g, T: 85.82 g, W: 270.34 g, Błonnik pokarmowy: 21.6 , Cukier: 46.44 g, Wapń: 1182.99 , Żelazo: 12.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.77 , Sól: 7.13 , B: 21% , T: 34% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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 płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2183.51 kcal, B: 101.63 g, T: 57 g, W: 323.65 g, Błonnik pokarmowy: 17.38 , Cukier: 61.01 g, Wapń: 1677.95 , Żelazo: 9.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.82 , Sól: 3.82 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, 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 Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
Dieta bezmleczna cukrzykowa 14-23.01.2026r. E: 2152.97 kcal , B: 100.44 g , T: 79.48 g , W: 272.85 g , Błonnik pokarmowy: 24.95 , Cukier: 29.8 g , Wapń: 440.11 , Żelazo: 14.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.64 , Sól: 7.51 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2319.31 kcal , B: 97.24 g , T: 58.74 g , W: 358.78 g , Błonnik pokarmowy: 17.36 , Cukier: 101.58 g , Wapń: 1483.11 , Żelazo: 9.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.81 , Sól: 3.36 , B: 17% , T: 23% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Potrąka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 150g (07)	Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2279.6 kcal , B: 112.76 g , T: 70.72 g , W: 315.28 g , Błonnik pokarmowy: 34.29 , Cukier: 73.18 g , Wapń: 1391.86 , Żelazo: 12.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.57 , Sól: 4.8 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Rzodkiewka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad 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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Schab 60g Ser żółty 60g (07)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2326.4 kcal , B: 126.39 g , T: 79.9 g , W: 294.01 g , Błonnik pokarmowy: 37.44 , Cukier: 41.36 g , Wapń: 1587.4 , Żelazo: 13.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.39 , Sól: 6 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Rzodkiewka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Ogórek świeży 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad 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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Schab 60g Ser żółty 60g (07)

Jadłospis	środa (2026-01-14)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2071.83 kcal , B: 105.44 g , T: 68.08 g , W: 270.55 g , Błonnik pokarmowy: 21.67 , Cukier: 35.45 g , Wapń: 960.36 , Żelazo: 10.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.58 , Sól: 4.16 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1795.02 kcal , B: 93.49 g , T: 52.63 g , W: 250.94 g , Błonnik pokarmowy: 24.21 , Cukier: 25.2 g , Wapń: 532.42 , Żelazo: 12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.14 , Sól: 5 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i>		

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2105.36 kcal , B: 97.53 g , T: 77.92 g , W: 263.82 g , Błonnik pokarmowy: 20.27 , Cukier: 41.54 g , Wapń: 978.83 , Żelazo: 11.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.58 , Sól: 5.97 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad 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> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew z groszkiem,</i> <i>Bulion mięsny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)			
	ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2319.31 kcal , B: 97.24 g , T: 58.74 g , W: 358.78 g , Błonnik pokarmowy: 17.36 , Cukier: 101.58 g , Wapń: 1483.11 , Żelazo: 9.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.81 , Sól: 3.36 , B: 17% , T: 23% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 71g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa 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> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Marchew z groszkiem,</i> <i>Bulion mięsny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Jogurt owocowy 150g (07)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)	

Jadłospis	środa (2026-01-14)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2385.91 kcal , B: 114.5 g , T: 86.85 g , W: 297.44 g , Błonnik pokarmowy: 21.98 , Cukier: 47.45 g , Wapń: 1187.12 , Żelazo: 12.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.9 , Sól: 7.16 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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 płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połudwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g (07) <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	
	Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1798.64 kcal , B: 48.04 g , T: 79.44 g , W: 226.9 g , Błonnik pokarmowy: 34.39 , Cukier: 62.09 g , Wapń: 308.54 , Żelazo: 9.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.69 , Sól: 1.14 , B: 11% , T: 40% , W: 49%	Śniadanie Herbata czarna 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> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 201g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g (07) <i>(Buraki, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Jabłko 150g	
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r. E: 1959.82 kcal , B: 89.18 g , T: 63.24 g , W: 273.78 g , Błonnik pokarmowy: 26.15 , Cukier: 60.14 g , Wapń: 441.02 , Żelazo: 11.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.38 , Sól: 6.4 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Marchew z groszkiem 130g (07) <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)					
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1941.46 kcal , B: 90.33 g , T: 92.89 g , W: 184.01 g , Błonnik pokarmowy: 30.24 , Cukier: 47 g , Wapń: 538.69 , Żelazo: 9.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.77 , Sól: 7.15 , B: 19% , T: 43% , W: 38%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) skórny 80g Jajka 50g (03) 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> Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) <i>(Łopátka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Kasza jaglana 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1807.11 kcal , B: 93.85 g , T: 74.55 g , W: 197.02 g , Błonnik pokarmowy: 18.29 , Cukier: 17.18 g , Wapń: 311.37 , Żelazo: 13.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.33 , Sól: 6.76 , B: 21% , T: 37% , W: 42%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skórny 80g Jajka 100g (03)	Obiad 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> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)		
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 2149.01 kcal , B: 88 g , T: 86.12 g , W: 276.27 g , Błonnik pokarmowy: 41.35 , Cukier: 47.02 g , Wapń: 1402.22 , Żelazo: 16.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.81 , Sól: 4.85 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz z ciecierzycy 200g (09) <i>(Cieciora, Pomidory z puszki, Marchew, Papryka czerwona, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Kasza gryczana 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 Hummus 100g (11)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)					
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2350.11 kcal , B: 116.23 g , T: 90.15 g , W: 284.58 g , Błonnik pokarmowy: 30.76 , Cukier: 79.1 g , Wapń: 1363.07 , Żelazo: 13.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.03 , Sól: 7.05 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Jajka 50g (03) Ser żółty 60g (07)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Gulasz wieprzowy 200g (09) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona)</i> Brokuły 130g Kasza gryczana 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 Ogórek kiszony 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Połędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2044.76 kcal , B: 101.04 g , T: 90.05 g , W: 218.71 g , Błonnik pokarmowy: 19.85 , Cukier: 42.68 g , Wapń: 884.79 , Żelazo: 11.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.42 , Sól: 6.59 , B: 20% , T: 40% , W: 40%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Połędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2280.91 kcal , B: 110.36 g , T: 96.84 g , W: 285.84 g , Błonnik pokarmowy: 25.56 , Cukier: 25.99 g , Wapń: 907.48 , Żelazo: 12.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.66 , Sól: 7.37 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	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	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Połędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2264.01 kcal , B: 98.36 g , T: 71.74 g , W: 315.45 g , Błonnik pokarmowy: 19.19 , Cukier: 50.77 g , Wapń: 1527.81 , Żelazo: 9.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.96 , Sól: 3.7 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</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>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)		
Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1790.71 kcal , B: 91.5 g , T: 77.32 g , W: 192.75 g , Błonnik pokarmowy: 19.35 , Cukier: 21.62 g , Wapń: 303.57 , Żelazo: 14.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.46 , Sól: 6.82 , B: 20% , T: 39% , W: 41%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	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 Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)		
Dieta bezmleczna cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2073.26 kcal , B: 104.19 g , T: 80.23 g , W: 273.37 g , Błonnik pokarmowy: 24 , Cukier: 14.89 g , Wapń: 321.26 , Żelazo: 14.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.46 , Sól: 7.86 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 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> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)					
Dieta papkowata 14-23.01.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
E: 2271.25 kcal , B: 98.68 g , T: 69.64 g , W: 321.91 g , Błonnik pokarmowy: 19.19 , Cukier: 57.18 g , Wapń: 1540.3 , Żelazo: 10.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.92 , Sól: 3.77 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatką wieprzową, 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) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)	Jogurt natur. 2% 150g (07)		
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2307.01 kcal , B: 83.98 g , T: 90.85 g , W: 309.53 g , Błonnik pokarmowy: 39.46 , Cukier: 73.05 g , Wapń: 977.27 , Żelazo: 14.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.14 , Sól: 4.2 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona) Brokuły 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 kiszony 80g Hummus 100g (11)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
E: 2348.41 kcal , B: 90.97 g , T: 96.8 g , W: 333.53 g , Błonnik pokarmowy: 46.82 , Cukier: 33.42 g , Wapń: 986.91 , Żelazo: 16.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.87 , Sól: 4.75 , B: 15% , T: 37% , W: 48%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Szynka miodowa 30g (10)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy 200g (09) (Łopatką wieprzową, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy, Papryka czerwona) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2048.56 kcal , B: 103.06 g , T: 77.68 g , W: 244.57 g , Błonnik pokarmowy: 20.14 , Cukier: 29.94 g , Wapń: 871.72 , Żelazo: 11.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.94 , Sól: 6.36 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka 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 Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1846.11 kcal , B: 96.77 g , T: 66.93 g , W: 226.06 g , Błonnik pokarmowy: 21.14 , Cukier: 24.27 g , Wapń: 570.97 , Żelazo: 12.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.43 , Sól: 6.6 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	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) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka 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 Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g		
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2228.26 kcal , B: 107.49 g , T: 93.87 g , W: 249.91 g , Błonnik pokarmowy: 21.35 , Cukier: 34.28 g , Wapń: 937.79 , Żelazo: 11.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.81 , Sól: 6.87 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)				
ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny	
E: 2271.25 kcal , B: 98.68 g , T: 69.64 g , W: 321.91 g , Błonnik pokarmowy: 19.19 , Cukier: 57.18 g , Wapń: 1540.3 , Żelazo: 10.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.92 , Sól: 3.77 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka 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) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)	Jogurt natur. 2% 150g (07)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2331.81 kcal , B: 113.56 g , T: 83.44 g , W: 326.34 g , Błonnik pokarmowy: 26.81 , Cukier: 29.89 g , Wapń: 892.61 , Żelazo: 12.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.24 , Sól: 6.92 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Połędwica sopocka 60g (01,07,06,09)
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
E: 1851.35 kcal , B: 55.03 g , T: 93.97 g , W: 197.31 g , Błonnik pokarmowy: 28.64 , Cukier: 42.95 g , Wapń: 350.04 , Żelazo: 12.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78 , Sól: 1.23 , B: 12% , T: 46% , W: 42%	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Krem z białych warzyw 350g (09) (Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Gulasz wieprzowy lekki 200g (09) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Olej rzepakowy) Ziemniaki 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Schab pieczony swojski 60g (Schab wieprzowy, Oregano suszone, Majeranek, Zioła prowansalskie, Olej rzepakowy)	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-15)					
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 2009.11 kcal, B: 94.45 g, T: 74.75 g, W: 248.42 g, Błonnik pokarmowy: 22.29, Cukier: 55.58 g, Wapń: 335.37, Żelazo: 14.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.16, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.39, Sól: 6.77, B: 19%, T: 33%, W: 48%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)</p>	<p>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> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	

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

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)				
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1851.56 kcal , B: 57.66 g , T: 66.51 g , W: 257.71 g , Błonnik pokarmowy: 38.31 , Cukier: 80.51 g , Wapń: 517.83 , Żelazo: 7.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.36 , Sól: 4.91 , B: 12% , T: 32% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Płatki ryżowe z jogurtem owocowym 120g (07) <i>(Jogurt owocowy, Płatki ryżowe)</i>	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Banan 150g	
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1760.81 kcal , B: 57.21 g , T: 42.91 g , W: 300.78 g , Błonnik pokarmowy: 27.18 , Cukier: 76.34 g , Wapń: 309.77 , Żelazo: 12.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.25 , Sól: 4.9 , B: 13% , T: 22% , W: 65%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt roślinny z płatkami kukurydzianymi 120g (08,01) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki kukurydziane)</i> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem roślinnym 150g (03,08) <i>(Ziemniaki, Marchew, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Groszek zielony)</i>	Banan 150g	
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 1875.32 kcal , B: 48.53 g , T: 65.99 g , W: 287.23 g , Błonnik pokarmowy: 30.44 , Cukier: 55.33 g , Wapń: 776.13 , Żelazo: 10.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.7 , Sól: 5.38 , B: 10% , T: 32% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z musli 120g (01,07) <i>(Musli z owocami suszonymi, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Risotto z warzywami 300g (09) <i>(Ryż biały, Cieciorka, Bakłażan, Pietruszka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Sól, Mąka kukurydziana, Cukinia, Papryka czerwona)</i> 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 Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Banan 150g	

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)					
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2090.35 kcal , B: 72.39 g , T: 67.41 g , W: 312.6 g , Błonnik pokarmowy: 26.22 , Cukier: 80.61 g , Wapń: 858.66 , Żelazo: 11.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.06 , Sól: 6.96 , B: 14% , T: 29% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy z musli 120g (07,01) <i>(Jogurt owocowy, Musli z owocami suszonymi)</i>	Obiad Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	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	
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt owocowy, Płatki kukurydziane)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, 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 Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1957.28 kcal , B: 78.21 g , T: 69.09 g , W: 269.29 g , Błonnik pokarmowy: 25.77 , Cukier: 72.19 g , Wapń: 865.93 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.99 , Sól: 6.33 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt owocowy, Płatki kukurydziane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>	

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2005.01 kcal , B: 78.14 g , T: 56.74 g , W: 306.01 g , Błonnik pokarmowy: 23.06 , Cukier: 75.19 g , Wapń: 1243.27 , Żelazo: 9.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.49 , Sól: 3.8 , B: 16% , T: 25% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) (Płatki owsiane, Jogurt naturalny 1.5%)	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Mintaj pieczony 100g (04) (Mintaj) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	mus bananowy 150g (Banan)		
Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1706.32 kcal , B: 60.47 g , T: 50.74 g , W: 265.48 g , Błonnik pokarmowy: 25.51 , Cukier: 75.06 g , Wapń: 330.75 , Żelazo: 13.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.61 , Sól: 5.93 , B: 14% , T: 27% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt roślinny z płatkami kukurydzianymi 120g (08,01) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki kukurydziane) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Mintaj pieczony 100g (04) (Mintaj) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Kaperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)	mus bananowy 150g (Banan)		
Dieta bezmleczna cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2038.56 kcal , B: 63.85 g , T: 56.21 g , W: 335.18 g , Błonnik pokarmowy: 31.15 , Cukier: 78.03 g , Wapń: 320.86 , Żelazo: 14.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.97 , Sól: 6.47 , B: 13% , T: 25% , W: 62%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Jogurt roślinny z płatkami owsianymi 120g (08,01) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Ser wegański Hello-V 30g	Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Mintaj pieczony 100g (04) (Mintaj) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Ryż biały 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem roślinnym 150g (03,08) (Ziemniaki, Marchew, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Groszek zielony)	Banan 150g

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)					
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2140.31 kcal, B: 74.25 g, T: 60.16 g, W: 336.4 g, Błonnik pokarmowy: 22.98 , Cukier: 103.38 g, Wapń: 1122.73 , Żelazo: 8.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.12 , Sól: 4.3 , B: 14% , T: 25% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> 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> Budyń gotowy 200g (07)	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 1942.28 kcal, B: 62.34 g, T: 68.94 g, W: 285.81 g, Błonnik pokarmowy: 34.9 , Cukier: 69.51 g, Wapń: 850.89 , Żelazo: 11.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.88 , Sól: 6.24 , B: 13% , T: 32% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z musli 120g (01,07) <i>(Musli z owocami suszonymi, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Obiad Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2016.48 kcal, B: 73.93 g, T: 83.21 g, W: 263.37 g, Błonnik pokarmowy: 40.63 , Cukier: 33.42 g, Wapń: 1098.93 , Żelazo: 14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , Sól: 8.27 , B: 15% , T: 37% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa fasolowa (fasolówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Sól, Fasolka szparagowa, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1759.76 kcal , B: 70.71 g , T: 64.08 g , W: 238.38 g , Błonnik pokarmowy: 25.93 , Cukier: 37.01 g , Wapń: 840.43 , Żelazo: 9.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.49 , Sól: 5.46 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora węgarska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Ziemniaki purée 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>		
	ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1537.31 kcal , B: 54.91 g , T: 45.06 g , W: 241.53 g , Błonnik pokarmowy: 25.63 , Cukier: 49.54 g , Wapń: 316.77 , Żelazo: 11.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.14 , Sól: 4.93 , B: 14% , T: 26% , W: 60%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt roślinny z płatkami kukurydzianymi 120g (08,01) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki kukurydziane)</i> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora węgarska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Ziemniaki purée 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem roślinnym 150g (03,08) <i>(Ziemniaki, Marchew, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Groszek zielony)</i>	
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1811.78 kcal , B: 76.71 g , T: 68.64 g , W: 234.04 g , Błonnik pokarmowy: 23.22 , Cukier: 43.39 g , Wapń: 856.93 , Żelazo: 10.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.9 , Sól: 6.33 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt owocowy z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt owocowy, Płatki kukurydziane)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora węgarska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, 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 Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2140.31 kcal , B: 74.25 g , T: 60.16 g , W: 336.4 g , Błonnik pokarmowy: 22.98 , Cukier: 103.38 g , Wapń: 1122.73 , Żelazo: 8.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.12 , Sól: 4.3 , B: 14% , T: 25% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 120g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2002.23 kcal , B: 88.61 g , T: 75.14 g , W: 256.48 g , Błonnik pokarmowy: 27.19 , Cukier: 37.71 g , Wapń: 908.32 , Żelazo: 12.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.65 , Sól: 7.38 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (01,07) <i>(Płatki owsiane, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 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>	
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1856.1 kcal , B: 46.01 g , T: 68.81 g , W: 266.96 g , Błonnik pokarmowy: 34 , Cukier: 62.15 g , Wapń: 332.03 , Żelazo: 9.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.52 , Sól: 1.31 , B: 10% , T: 33% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-01-16)					
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 1842.81 kcal, B: 57.41 g, T: 43.11 g, W: 320.78 g, Błonnik pokarmowy: 27.18, Cukier: 94.74 g, Wapń: 327.77, Żelazo: 12.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.92, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.29, Sól: 4.91, B: 12%, T: 21%, W: 67%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt roślinny z płatkami kukurydzianymi 120g (08,01) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki kukurydziane) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g</p>	<p>Krem z pietruszki 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska) Mintaj pieczony 100g (04) (Mintaj) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Ryż biały 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Sok jabłkowy 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem roślinnym 150g (03,08) (Ziemniaki, Marchew, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Groszek zielony)</p>	<p>Banan 150g</p>	

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

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1672.34 kcal , B: 82.31 g , T: 58.27 g , W: 202.78 g , Błonnik pokarmowy: 30.49 , Cukier: 59.25 g , Wapń: 225.8 , Żelazo: 8.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.77 , Sól: 7.02 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Jabłko 150g		
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1749.39 kcal , B: 73.99 g , T: 57.54 g , W: 244.5 g , Błonnik pokarmowy: 20.29 , Cukier: 49.05 g , Wapń: 195.25 , Żelazo: 8.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.93 , Sól: 8.3 , 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 Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Jabłko 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 2051.42 kcal , B: 73.37 g , T: 87.89 g , W: 258.29 g , Błonnik pokarmowy: 31.78 , Cukier: 52.73 g , Wapń: 1232.35 , Żelazo: 12.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.28 , Sól: 8.19 , B: 14% , T: 39% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Wegańskie plastry kanapkowe 60g (01,07,08)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Klopsiki z jajek w sosie koperkowym 200g (03,09) <i>(Jajka, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny, Koperek, Jajka, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Jabłko 150g		
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2340.64 kcal , B: 94.88 g , T: 90.52 g , W: 300.4 g , Błonnik pokarmowy: 26.24 , Cukier: 86.39 g , Wapń: 1295.8 , Żelazo: 10.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.06 , Sól: 6.52 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) 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 Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Jabłko 150g	

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1895.94 kcal , B: 94.26 g , T: 56.02 g , W: 264.44 g , Błonnik pokarmowy: 19.95 , Cukier: 73.14 g , Wapń: 564.7 , Żelazo: 9.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.64 , Sól: 4.34 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 120g (10)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2268.49 kcal , B: 111.14 g , T: 69.33 g , W: 311.51 g , Błonnik pokarmowy: 21.68 , Cukier: 79.92 g , Wapń: 808.59 , Żelazo: 11.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.23 , Sól: 5.26 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 120g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2329.29 kcal , B: 98.73 g , T: 57.19 g , W: 365.53 g , Błonnik pokarmowy: 21.98 , Cukier: 76.36 g , Wapń: 1186.99 , Żelazo: 11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.46 , Sól: 4.47 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1798.49 kcal , B: 73.62 g , T: 61.48 g , W: 248.64 g , Błonnik pokarmowy: 19.7 , Cukier: 70.94 g , Wapń: 203.95 , Żelazo: 8.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.58 , Sól: 8.35 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
Dieta bezmleczna cukrzykowa 14-23.01.2026r. E: 2111.74 kcal , B: 89.79 g , T: 70.37 g , W: 291.85 g , Błonnik pokarmowy: 22.58 , Cukier: 58.96 g , Wapń: 425.54 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.18 , Sól: 8.93 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Jabłko 150g
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2343.09 kcal , B: 98.98 g , T: 57.19 g , W: 368.98 g , Błonnik pokarmowy: 21.98 , Cukier: 79.76 g , Wapń: 1199.65 , Żelazo: 11.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.46 , Sól: 4.54 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	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>	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2374.94 kcal , B: 93.97 g , T: 91.44 g , W: 310.94 g , Błonnik pokarmowy: 32.59 , Cukier: 91 g , Wapń: 1556.2 , Żelazo: 13.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.84 , Sól: 6.94 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa buraczkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2511.14 kcal , B: 107.44 g , T: 104.99 g , W: 302.26 g , Błonnik pokarmowy: 35.61 , Cukier: 59.6 g , Wapń: 1785.84 , Żelazo: 15.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 54.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.92 , Sól: 7.86 , B: 17% , T: 38% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) (Budyń bez cukru, Mleko 2%)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1962.14 kcal , B: 97.12 g , T: 60.26 g , W: 267.89 g , Błonnik pokarmowy: 19.59 , Cukier: 51.2 g , Wapń: 885.4 , Żelazo: 10.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.83 , Sól: 4.6 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa buraczkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1844.69 kcal , B: 75.09 g , T: 65.2 g , W: 251.45 g , Błonnik pokarmowy: 20.59 , Cukier: 43 g , Wapń: 528.25 , Żelazo: 12.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.26 , Sól: 7.07 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	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 owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Zupa buraczkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) (Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g		

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)				
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1971.74 kcal , B: 97.35 g , T: 60.35 g , W: 271.13 g , Błonnik pokarmowy: 20.55 , Cukier: 53.44 g , Wapń: 882.1 , Żelazo: 10.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.93 , Sól: 4.62 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)		
	ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2343.09 kcal , B: 98.98 g , T: 57.19 g , W: 368.98 g , Błonnik pokarmowy: 21.98 , Cukier: 79.76 g , Wapń: 1199.65 , Żelazo: 11.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.46 , Sól: 4.54 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> 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> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2344.29 kcal , B: 114.23 g , T: 73.66 g , W: 318.2 g , Błonnik pokarmowy: 22.28 , Cukier: 60.22 g , Wapń: 1125.99 , Żelazo: 12.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.52 , Sól: 5.54 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (07)	
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1779.46 kcal , B: 55.27 g , T: 77.92 g , W: 217.16 g , Błonnik pokarmowy: 32.59 , Cukier: 37.89 g , Wapń: 244.79 , Żelazo: 9.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.7 , Sól: 1.28 , B: 12% , T: 39% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Guacamole 101g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Pasta z buraka 69g (07) <i>(Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Ziola prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny)</i>	Jabłko 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-01-17)					
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 1888.79 kcal, B: 79.63 g, T: 60.8 g, W: 267.82 g, Błonnik pokarmowy: 21.23, Cukier: 62.09 g, Wapń: 415.85, Żelazo: 10.23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.09, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 9.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.74, Sól: 8.3, B: 17%, T: 29%, W: 54%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 120g</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Kalafior 130g Sos koperkowy 100g (09) <i>(Koperek, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i></p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g</p>	<p>Jabłko 150g</p>	

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

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)				
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1720.12 kcal , B: 72.46 g , T: 78.3 g , W: 181.07 g , Błonnik pokarmowy: 33 , Cukier: 48.91 g , Wapń: 616.51 , Żelazo: 7.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.77 , Sól: 7.28 , B: 17% , T: 41% , W: 42%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</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	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1595.96 kcal , B: 70.07 g , T: 47.49 g , W: 232.36 g , Błonnik pokarmowy: 20.79 , Cukier: 56.89 g , Wapń: 267.15 , Żelazo: 10.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.32 , Sól: 6.62 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z selera bezmleczna 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	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 1612.63 kcal , B: 60.96 g , T: 51.69 g , W: 242.19 g , Błonnik pokarmowy: 35.04 , Cukier: 39.01 g , Wapń: 1070.17 , Żelazo: 16.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.94 , Sól: 6.08 , B: 15% , T: 29% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> roladki z serem ricotta i szpinakiem 100g (03,07) <i>(Jajka, Ziola prowansalskie, Sól, Pieprz, Marchew, Szpinak, Ser Ricotta)</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	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 1963.02 kcal , B: 88.2 g , T: 72.91 g , W: 251.33 g , Błonnik pokarmowy: 26.19 , Cukier: 62.63 g , Wapń: 984.01 , Żelazo: 11.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.16 , Sól: 5.67 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</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	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Jogurt owocowy 150g (07)	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1917.22 kcal , B: 88.25 g , T: 75.42 g , W: 233.67 g , Błonnik pokarmowy: 21.81 , Cukier: 43.15 g , Wapń: 949.81 , Żelazo: 10.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.17 , Sól: 5.84 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) 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 Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzykowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2097.67 kcal , B: 102.57 g , T: 82.98 g , W: 247.42 g , Błonnik pokarmowy: 23.52 , Cukier: 26.46 g , Wapń: 950 , Żelazo: 11.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.69 , Sól: 7.23 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Galaretko owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 1989.27 kcal, B: 89.38 g, T: 56.23 g, W: 290.9 g, Błonnik pokarmowy: 19.28 , Cukier: 51.93 g, Wapń: 1592.64 , Żelazo: 9.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.02 , Sól: 4.72 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		
	Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1625.56 kcal, B: 70.5 g, T: 50.38 g, W: 234 g, Błonnik pokarmowy: 21.55 , Cukier: 59.53 g, Wapń: 279.85 , Żelazo: 10.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.46 , Sól: 6.65 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie 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>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</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 Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
Dieta bezmleczna cukrzykowa 14-23.01.2026r. E: 1806.11 kcal, B: 85.33 g, T: 52.97 g, W: 257.51 g, Błonnik pokarmowy: 22.5 , Cukier: 54.6 g, Wapń: 253.04 , Żelazo: 10.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.39 , Sól: 7.73 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 30g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z selera bezmle 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2117.57 kcal, B: 86.19 g, T: 60.09 g, W: 317.73 g, Błonnik pokarmowy: 19.26 , Cukier: 80.2 g, Wapń: 1481.3 , Żelazo: 9.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.08 , Sól: 4.58 , B: 16% , T: 26% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)	Jogurt natur. 2% 150g (07)		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2129.99 kcal , B: 74.82 g , T: 79.29 g , W: 296.69 g , Błonnik pokarmowy: 34.78 , Cukier: 66.29 g , Wapń: 999.26 , Żelazo: 15.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.99 , Sól: 4.83 , B: 14% , T: 34% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Karkówka w sosie własnym 200g (09) (Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Surówka z kapusty kiszanej 100g (Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Pietruszka, Fasola biała)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2108.19 kcal , B: 87.29 g , T: 84.48 g , W: 268.36 g , Błonnik pokarmowy: 38.14 , Cukier: 27.59 g , Wapń: 1011.9 , Żelazo: 16.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.6 , Sól: 5.42 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Karkówka w sosie własnym 200g (09) (Karkówka wieprzowa, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Surówka z kapusty kiszanej 100g (Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew) Woda 250g	Podwieczorek Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Pietruszka, Fasola biała)

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1930.92 kcal, B: 87.04 g, T: 76.12 g, W: 235.29 g, Błonnik pokarmowy: 21.21 , Cukier: 32.32 g, Wapń: 978.82 , Żelazo: 10.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.02 , Sól: 5.73 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Ziemniaki purée 200g Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) 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 14-23.01.2026r. E: 1627.8 kcal, B: 73.04 g, T: 52.33 g, W: 229.1 g, Błonnik pokarmowy: 22.19 , Cukier: 41.51 g, Wapń: 573.18 , Żelazo: 12.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.73 , Sól: 6.26 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) (Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru) Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) (Napój sojowy, Ryż biały)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Ziemniaki purée 200g Surówka z selera bezml 130g (09,08) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) 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 wiśniowy niskosłodzony 50g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1940.52 kcal , B: 87.27 g , T: 76.21 g , W: 238.53 g , Błonnik pokarmowy: 22.17 , Cukier: 34.56 g , Wapń: 975.52 , Żelazo: 10.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.12 , Sól: 5.75 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)			
	ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2117.57 kcal , B: 86.19 g , T: 60.09 g , W: 317.73 g , Błonnik pokarmowy: 19.26 , Cukier: 80.2 g , Wapń: 1481.3 , Żelazo: 9.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.08 , Sól: 4.58 , B: 16% , T: 26% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad - Papka obiadowa Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) 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 - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń gotowy 200g (07)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2158.47 kcal, B: 102.54 g, T: 82.65 g, W: 263.68 g, Błonnik pokarmowy: 23.88, Cukier: 32.27 g, Wapń: 977.21, Żelazo: 11.18, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.04, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.6, Sól: 6.9, B: 19%, T: 34%, W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 71g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1698.59 kcal, B: 58.99 g, T: 75.12 g, W: 198.44 g, Błonnik pokarmowy: 29.91, Cukier: 41.52 g, Wapń: 417.26, Żelazo: 10.02, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.07, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.1, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.34, Sól: 1.64, B: 14%, T: 40%, W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Udko trybowane z warzywami 150g (09) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab pieczony swojski 60g (Schab wieprzowy, Oregano suszone, Majeranek, Zioła prowansalskie, Olej rzepakowy)	Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-18)					
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r. E: 1699.96 kcal , B: 73.47 g , T: 47.49 g , W: 254.36 g , Błonnik pokarmowy: 20.79 , Cukier: 78.89 g , Wapń: 267.15 , Żelazo: 10.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.32 , Sól: 6.62 , B: 17% , T: 25% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Udko trybowane z warzywami 150g (09) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z selera bezmle 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	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 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	Poniedziałek (2026-01-19)				
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1818.35 kcal, B: 83.85 g, T: 61.77 g, W: 230.16 g, Błonnik pokarmowy: 31.44 , Cukier: 88.4 g, Wapń: 549.31 , Żelazo: 6.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.32 , Sól: 4.25 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1707.62 kcal, B: 90.63 g, T: 49.1 g, W: 237.62 g, Błonnik pokarmowy: 21.87 , Cukier: 52.64 g, Wapń: 438.97 , Żelazo: 10.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.18 , Sól: 4.64 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 1936.25 kcal, B: 82.35 g, T: 60.81 g, W: 280.76 g, Błonnik pokarmowy: 32.08 , Cukier: 86.62 g, Wapń: 1087.81 , Żelazo: 11.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.54 , Sól: 4.33 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Cukinia faszerowana warzywami i serem 200g (07) <i>(Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Ser żółty, Por)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń gotowy 200g (07)	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-19)					
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2022.05 kcal , B: 97.83 g , T: 56.92 g , W: 293.8 g , Błonnik pokarmowy: 28.83 , Cukier: 95.25 g , Wapń: 896.81 , Żelazo: 10.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.67 , Sól: 3.93 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2000.45 kcal , B: 100.28 g , T: 58.91 g , W: 278.4 g , Błonnik pokarmowy: 20.25 , Cukier: 82.64 g , Wapń: 879.01 , Żelazo: 8.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.58 , Sól: 4.07 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2246.1 kcal , B: 113.99 g , T: 63.37 g , W: 318 g , Błonnik pokarmowy: 24.83 , Cukier: 87.88 g , Wapń: 1009.2 , Żelazo: 9.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.83 , Sól: 4.82 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek wiejski naturalny 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-19)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2176.35 kcal , B: 100.32 g , T: 50.79 g , W: 339.06 g , Błonnik pokarmowy: 19.25 , Cukier: 56.77 g , Wapń: 1447.35 , Żelazo: 8.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.78 , Sól: 3.91 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>		
Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1690.42 kcal , B: 83.02 g , T: 50.43 g , W: 239.26 g , Błonnik pokarmowy: 22.63 , Cukier: 55.28 g , Wapń: 439.67 , Żelazo: 9.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.99 , Sól: 5.82 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		
Dieta bezmleczna cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 1984.37 kcal , B: 102.77 g , T: 55.78 g , W: 281.26 g , Błonnik pokarmowy: 26.58 , Cukier: 65.08 g , Wapń: 430.86 , Żelazo: 11.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.39 , Sól: 5.74 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-19)					
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2298.09 kcal, B: 97.2 g, T: 52.55 g, W: 368.9 g, Błonnik pokarmowy: 19.23 , Cukier: 88.05 g, Wapń: 1335.84 , Żelazo: 8.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.8 , Sól: 3.77 , B: 17% , T: 21% , W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g (01,07,06,09) <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g (01,07) <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> 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> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
	ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2162.35 kcal, B: 92.42 g, T: 69.13 g, W: 309.99 g, Błonnik pokarmowy: 34.78 , Cukier: 74.85 g, Wapń: 919.86 , Żelazo: 12.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.94 , Sól: 12.75 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś grillowana 100g (01,07,06,09) <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka z marchewki i jabłka 130g (01,07) <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2233.55 kcal, B: 95.77 g, T: 81.64 g, W: 299.1 g, Błonnik pokarmowy: 41.04 , Cukier: 50.28 g, Wapń: 941.23 , Żelazo: 14.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.98 , Sól: 13.51 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś grillowana 100g (01,07,06,09) <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka z marchewki i jabłka 130g (01,07) <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-19)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1879.85 kcal , B: 104.25 g , T: 51.28 g , W: 260.8 g , Błonnik pokarmowy: 20.39 , Cukier: 38.01 g , Wapń: 967.61 , Żelazo: 9.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.7 , Sól: 4.62 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1787.72 kcal , B: 98.14 g , T: 53.74 g , W: 240.7 g , Błonnik pokarmowy: 23.08 , Cukier: 27.8 g , Wapń: 537.37 , Żelazo: 11.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.14 , Sól: 4.65 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>		
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1889.45 kcal , B: 104.48 g , T: 51.37 g , W: 264.04 g , Błonnik pokarmowy: 21.35 , Cukier: 40.25 g , Wapń: 964.31 , Żelazo: 9.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.8 , Sól: 4.64 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-19)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2298.09 kcal , B: 97.2 g , T: 52.55 g , W: 368.9 g , Błonnik pokarmowy: 19.23 , Cukier: 88.05 g , Wapń: 1335.84 , Żelazo: 8.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.8 , Sól: 3.77 , B: 17% , T: 21% , W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> 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> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2249.6 kcal , B: 114.75 g , T: 59.69 g , W: 327.02 g , Błonnik pokarmowy: 25.91 , Cukier: 70.36 g , Wapń: 970.5 , Żelazo: 10.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.11 , Sól: 5.18 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1673.06 kcal , B: 52.51 g , T: 57.6 g , W: 237.59 g , Błonnik pokarmowy: 29.89 , Cukier: 72.79 g , Wapń: 212.94 , Żelazo: 8.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.51 , Sól: 0.63 , B: 13% , T: 31% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i> Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-19)					
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 1782.62 kcal, B: 91.23 g, T: 49.7 g, W: 255.77 g, Błonnik pokarmowy: 24.87, Cukier: 67.19 g, Wapń: 444.97, Żelazo: 11.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.22, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.33, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.32, Sól: 4.65, B: 20%, T: 25%, W: 55%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmlę/bezglu 60g</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Schab 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i></p>	<p>Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i></p>	

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

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1925.5 kcal , B: 91.34 g , T: 81.92 g , W: 205.07 g , Błonnik pokarmowy: 33.35 , Cukier: 72.95 g , Wapń: 475.72 , Żelazo: 7.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.28 , Sól: 9.03 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1716.22 kcal , B: 97.64 g , T: 56.15 g , W: 217.44 g , Błonnik pokarmowy: 20.17 , Cukier: 32.36 g , Wapń: 491.97 , Żelazo: 13.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.28 , Sól: 7.73 , B: 23% , T: 29% , W: 48%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyunka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 2329.59 kcal , B: 84.77 g , T: 85.27 g , W: 326.45 g , Błonnik pokarmowy: 38.43 , Cukier: 43.52 g , Wapń: 950.44 , Żelazo: 13.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 51.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.55 , Sól: 10.15 , B: 15% , T: 33% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Ser cheddar wegański 60g Plastry o smaku szynki z kurczaka 60g	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Lazania z bakłażana z pomidorami 300g (07,09) <i>(Makaron do lazani, Bakłażan, Pomidory bez skóry, Ser Gouda, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 129g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, 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 Papryka czerwona 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szyunka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2078.11 kcal , B: 112.54 g , T: 73.3 g , W: 255.64 g , Błonnik pokarmowy: 24.66 , Cukier: 60.19 g , Wapń: 1320.12 , Żelazo: 10.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.63 , Sól: 7.59 , B: 22% , T: 32% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 129g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt owocowy 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>	
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2074.6 kcal , B: 107.16 g , T: 83.13 g , W: 234.67 g , Błonnik pokarmowy: 18.37 , Cukier: 39.14 g , Wapń: 1007.23 , Żelazo: 11.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.88 , Sól: 7.47 , B: 21% , T: 36% , W: 43%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie, Sól)</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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzykowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2412.25 kcal , B: 124.41 g , T: 97.84 g , W: 269.43 g , Błonnik pokarmowy: 20.2 , Cukier: 39.58 g , Wapń: 1281.41 , Żelazo: 13.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.52 , Sól: 8.42 , B: 21% , T: 37% , W: 42%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2284.05 kcal , B: 104.19 g , T: 63.5 g , W: 332.31 g , Błonnik pokarmowy: 16.85 , Cukier: 58.94 g , Wapń: 1669.14 , Żelazo: 9.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.28 , Sól: 4.26 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 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>	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>		
Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1746.52 kcal , B: 98.24 g , T: 59.06 g , W: 218.08 g , Błonnik pokarmowy: 20.51 , Cukier: 34.31 g , Wapń: 508.87 , Żelazo: 14.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.39 , Sól: 7.76 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	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 Jajka 50g (03)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</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 Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta bezmleczna cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2084.27 kcal , B: 109.28 g , T: 76.41 g , W: 252.74 g , Błonnik pokarmowy: 21.88 , Cukier: 31.48 g , Wapń: 523.26 , Żelazo: 18.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.08 , Sól: 8.4 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (03)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna, Cukier)</i>

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2405.79 kcal, B: 101.07 g, T: 65.26 g, W: 362.15 g, Błonnik pokarmowy: 16.83 , Cukier: 90.22 g, Wapń: 1557.63 , Żelazo: 9.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.3 , Sól: 4.12 , B: 17% , T: 24% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser</i> <i>Mozzarella light,</i> <i>pomidor, bez skóry,</i> <i>Zioła prowansalskie,</i> <i>Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier,</i> <i>Mleko 2%)</i>		
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2093.51 kcal, B: 105.53 g, T: 60.34 g, W: 299.03 g, Błonnik pokarmowy: 32.13 , Cukier: 76.93 g, Wapń: 1139.34 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.15 , Sól: 7.31 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	Obiad Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Pietruszka)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Ser</i> <i>Mozzarella light,</i> <i>Pomidor, Zioła</i> <i>prowansalskie, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 129g (07) <i>(Kapusta biała,</i> <i>Marchew, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%, Sól)</i> 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2178.31 kcal, B: 119.24 g, T: 73.23 g, W: 279.05 g, Błonnik pokarmowy: 35.49 , Cukier: 43.6 g, Wapń: 1401.68 , Żelazo: 13.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.25 , Sól: 8.27 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) (Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Ziola prowansalskie, Sól) Ziemniaki purée 200g Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 129g (07) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	
	ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2008.2 kcal, B: 107.45 g, T: 68.84 g, W: 249.97 g, Błonnik pokarmowy: 18.2 , Cukier: 36.03 g, Wapń: 1037.05 , Żelazo: 10.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.23 , Sól: 7.05 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) (Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie, Sól) Ziemniaki purée 200g Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1766.36 kcal, B: 90.75 g, T: 59.26 g, W: 230.6 g, Błonnik pokarmowy: 20.88 , Cukier: 31.86 g, Wapń: 610.94 , Żelazo: 14.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.26 , Sól: 6.48 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Kasza manna)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Piersz z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g (Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie) Ziemniaki purée 200g Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa 60g			

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2018.5 kcal , B: 107.85 g , T: 68.95 g , W: 252.21 g , Błonnik pokarmowy: 18.74 , Cukier: 37.58 g , Wapń: 1037.95 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3 , Sól: 7.07 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) (Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g			
	ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2405.79 kcal , B: 101.07 g , T: 65.26 g , W: 362.15 g , Błonnik pokarmowy: 16.83 , Cukier: 90.22 g , Wapń: 1557.63 , Żelazo: 9.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.3 , Sól: 4.12 , B: 17% , T: 24% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Obiad - Papka obiadowa Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) (Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń gotowy 200g (07)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2335.55 kcal , B: 124.84 g , T: 81.56 g , W: 286.76 g , Błonnik pokarmowy: 20.45 , Cukier: 41.59 g , Wapń: 1314.84 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.87 , Sól: 8.02 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Obiad Krem z marchwi 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Pietruszka) Kieszonka z pomidorem i mozzarellą 151g (07) (Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Szynka wieprzowa 60g	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-20)					
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1704.18 kcal , B: 57.22 g , T: 66.33 g , W: 221.24 g , Błonnik pokarmowy: 28.41 , Cukier: 73.69 g , Wapń: 288.42 , Żelazo: 10.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.95 , Sól: 0.94 , B: 13% , T: 35% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Schab pieczony swojski 60g <i>(Schab wieprzowy,</i> <i>Oregano suszone,</i> <i>Majeranek, Zioła</i> <i>prowansalskie, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Pietruszka, Jajka</i> <i>kacze)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>	Banan 150g		
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r. E: 1798.22 kcal , B: 97.84 g , T: 56.35 g , W: 237.44 g , Błonnik pokarmowy: 20.17 , Cukier: 50.76 g , Wapń: 509.97 , Żelazo: 14.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.32 , Sól: 7.74 , B: 22% , T: 28% , W: 50%	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 Jajka 50g (03)	Krem z marchwi 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Pietruszka)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>pomidor, bez skóry,</i> <i>Zioła prowansalskie)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa 60g	Kasza manna na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza</i> <i>manna, Cukier)</i>	

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

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1818.79 kcal, B: 77.09 g, T: 63.89 g, W: 233 g, Błonnik pokarmowy: 31.91 , Cukier: 49.87 g, Wapń: 474.15 , Żelazo: 9.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.6 , Sól: 6.71 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Rosół z makaronem bezglutenowym 350g (09) <i>(Makaron bezglutenowy, Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1826.71 kcal, B: 81.41 g, T: 47.12 g, W: 282.12 g, Błonnik pokarmowy: 22.78 , Cukier: 47.42 g, Wapń: 299.49 , Żelazo: 11.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.9 , Sól: 6.42 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 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 Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 2148.47 kcal , B: 83.74 g , T: 70.62 g , W: 311.03 g , Błonnik pokarmowy: 36.27 , Cukier: 50.49 g , Wapń: 1375.81 , Żelazo: 14.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19 , Sól: 7.1 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Leczo z warzywami 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory bez skóry, Bakłażan, Bulion warzywny, Sól, Cieciorka)</i> Brokuły 130g 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 Ogórek kiszony 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Kefir 1.5% 200g (07)		
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2324.3 kcal , B: 93.3 g , T: 82.76 g , W: 316.14 g , Błonnik pokarmowy: 28.82 , Cukier: 64.51 g , Wapń: 1115.14 , Żelazo: 13.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.25 , Sól: 6.14 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser żółty 60g (07)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Wafelek czekoladowy 38g (05,06,08)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g	

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1863.96 kcal, B: 91.56 g, T: 59.24 g, W: 252.4 g, Błonnik pokarmowy: 20.48, Cukier: 44.35 g, Wapń: 801.06, Żelazo: 11.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.55, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.21, Sól: 5.49, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		
	Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2086.71 kcal, B: 103.15 g, T: 65 g, W: 285.34 g, Błonnik pokarmowy: 24.39, Cukier: 47.59 g, Wapń: 815.45, Żelazo: 13.28, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.5, Sól: 7.65, B: 20%, T: 28%, W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2297.61 kcal, B: 108.1 g, T: 52.53 g, W: 358.65 g, Błonnik pokarmowy: 21.31, Cukier: 49.64 g, Wapń: 1443.15, Żelazo: 11.53, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.66, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.38, Sól: 5.34, B: 19%, T: 21%, W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)		

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1762.61 kcal, B: 78.38 g, T: 48.54 g, W: 265.8 g, Błonnik pokarmowy: 23.08, Cukier: 68.52 g, Wapń: 308.11, Żelazo: 11.28, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.56, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.66, Sól: 5.48, B: 18%, T: 25%, W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</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 Jajka 100g (03)	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
Dieta bezmleczna cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2060.36 kcal, B: 94.42 g, T: 53.56 g, W: 313.99 g, Błonnik pokarmowy: 26.33, Cukier: 49.67 g, Wapń: 301.68, Żelazo: 13.1, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.91, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.31, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.15, Sól: 8.47, B: 18%, T: 23%, W: 59%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskałopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2311.41 kcal, B: 108.35 g, T: 52.53 g, W: 362.1 g, Błonnik pokarmowy: 21.31, Cukier: 53.04 g, Wapń: 1455.81, Żelazo: 11.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.66, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.38, Sól: 5.41, B: 19%, T: 20%, W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kacze)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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)		

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2443.46 kcal , B: 104.45 g , T: 85.98 g , W: 332.03 g , Błonnik pokarmowy: 35.52 , Cukier: 74.04 g , Wapń: 1435.34 , Żelazo: 14.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.17 , Sól: 6.28 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Eskałopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g (Schab wieprzowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2432.46 kcal , B: 112.7 g , T: 91.99 g , W: 310.08 g , Błonnik pokarmowy: 40.87 , Cukier: 39.55 g , Wapń: 1436.98 , Żelazo: 16.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.96 , Sól: 8.45 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Ogórek świeży 30g Szywna konserwowa 30g	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Eskałopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g (Schab wieprzowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Brokuły 130g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09)	

Jadłospis	środa (2026-01-21)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2093.06 kcal , B: 101.79 g , T: 68.22 g , W: 281.12 g , Błonnik pokarmowy: 23.08 , Cukier: 29.25 g , Wapń: 922.44 , Żelazo: 14.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.92 , Sól: 6.55 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g (Schab wieprzowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1876.21 kcal , B: 93.46 g , T: 57.17 g , W: 262.07 g , Błonnik pokarmowy: 24.08 , Cukier: 23.22 g , Wapń: 629.49 , Żelazo: 15.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.67 , Sól: 6.45 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g (Schab wieprzowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Sos pieczeniowy 100g (09) (Mąka kukurydziana, Bulion warzywny) Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)		

Jadłospis	środa (2026-01-21)					
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 2015.46 kcal, B: 99.56 g, T: 64.79 g, W: 271.1 g, Błonnik pokarmowy: 22.53 , Cukier: 30.5 g, Wapń: 915.06 , Żelazo: 13.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , Sól: 5.58 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Roladka z pietruszką 100g (03) (Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kaczę) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)			
	ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2311.41 kcal, B: 108.35 g, T: 52.53 g, W: 362.1 g, Błonnik pokarmowy: 21.31 , Cukier: 53.04 g, Wapń: 1455.81 , Żelazo: 11.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.38 , Sól: 5.41 , B: 19% , T: 20% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad - Papka obiadowa Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Roladka z pietruszką 100g (03) (Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kaczę) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)	Dodatek nocny Kefir 1.5% 200g (07)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2238.21 kcal, B: 111.15 g, T: 70.55 g, W: 304.04 g, Błonnik pokarmowy: 26.44 , Cukier: 33.74 g, Wapń: 929.45 , Żelazo: 15.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.96 , Sól: 7.74 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Roladka z pietruszką 100g (03) (Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka kaczę) Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	

Jadłospis	środa (2026-01-21)				
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1803.45 kcal , B: 56.93 g , T: 63.57 g , W: 254.4 g , Błonnik pokarmowy: 31.53 , Cukier: 37.15 g , Wapń: 332.34 , Żelazo: 11.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.95 , Sól: 1.03 , B: 13% , T: 32% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta z buraka 100g (07) <i>(Buraki, Sok z cytryny, Pietruszka, Zioła prowansalskie, Serek śmietankowy klasyczny)</i>	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 100g <i>(Schab wieprzowy)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g	
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r. E: 2028.71 kcal , B: 82.01 g , T: 47.32 g , W: 333.52 g , Błonnik pokarmowy: 26.78 , Cukier: 85.82 g , Wapń: 323.49 , Żelazo: 12.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.96 , Sól: 6.43 , B: 16% , T: 21% , W: 63%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka)</i> Eskalopki ze schabu pieczone 1 porcja 101g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Jabłko 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)				
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1707.77 kcal , B: 88.51 g , T: 55.04 g , W: 214.14 g , Błonnik pokarmowy: 33.19 , Cukier: 71.84 g , Wapń: 498.27 , Żelazo: 5.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 8.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.22 , Sól: 6.64 , B: 21% , T: 29% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy 200g	
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1765.82 kcal , B: 92.49 g , T: 50.6 g , W: 246.07 g , Błonnik pokarmowy: 20.99 , Cukier: 56.71 g , Wapń: 228.62 , Żelazo: 11.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.79 , Sól: 7.53 , B: 21% , T: 26% , 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	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Kisiel owocowy 200g	
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 1836.48 kcal , B: 60.38 g , T: 61.84 g , W: 276.26 g , Błonnik pokarmowy: 32.66 , Cukier: 69.39 g , Wapń: 905.89 , Żelazo: 10.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.39 , Sól: 5.26 , B: 13% , T: 30% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka)</i>	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Placki z cukini 100g (03,01) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Jajka, Mąka pszenna)</i> Kalafior 130g 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 Rzodkiewka 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Ser cheddar wegański 60g	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)					
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 1989.47 kcal, B: 104.12 g, T: 50.2 g, W: 294.73 g, Błonnik pokarmowy: 28.12, Cukier: 101.73 g, Wapń: 856.57, Żelazo: 11.09, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.89, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.55, Sól: 5.69, B: 21%, T: 23%, W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> połędwiczi w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	
	Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1891.77 kcal, B: 102.59 g, T: 53.82 g, W: 260.84 g, Błonnik pokarmowy: 21.58, Cukier: 65.03 g, Wapń: 846.57, Żelazo: 9.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.4, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.54, Sól: 6.06, B: 22%, T: 26%, W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> połędwiczi w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 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 Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	
Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2042.82 kcal, B: 118.03 g, T: 62.54 g, W: 294.61 g, Błonnik pokarmowy: 23.29, Cukier: 32.54 g, Wapń: 1053.36, Żelazo: 10.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.35, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.64, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.82, Sól: 7.46, B: 23%, T: 28%, W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Obiad Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> połędwiczi w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2016.42 kcal , B: 96.24 g , T: 47.15 g , W: 340.95 g , Błonnik pokarmowy: 19.42 , Cukier: 43.16 g , Wapń: 1375.86 , Żelazo: 8.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.61 , Sól: 4.19 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g		
Dieta bezmleczna mielona 14-23.01.2026r. E: 1796.12 kcal , B: 93.09 g , T: 53.51 g , W: 246.71 g , Błonnik pokarmowy: 21.33 , Cukier: 58.66 g , Wapń: 245.52 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.9 , Sól: 7.56 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Kisiel owocowy 200g		
Dieta bezmleczna cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 1900.67 kcal , B: 102.65 g , T: 56.63 g , W: 288.24 g , Błonnik pokarmowy: 25.46 , Cukier: 29.93 g , Wapń: 219.61 , Żelazo: 12.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.97 , Sól: 8.62 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 120g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 30g	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)					
Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2159.72 kcal , B: 95.29 g , T: 45.03 g , W: 352.7 g , Błonnik pokarmowy: 19.42 , Cukier: 97.26 g , Wapń: 1305.02 , Żelazo: 8.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.54 , Sól: 3.94 , B: 18% , T: 19% , W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt owocowy 150g (07)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r. E: 2066.67 kcal , B: 84.4 g , T: 64.72 g , W: 310.58 g , Błonnik pokarmowy: 35.23 , Cukier: 82.27 g , Wapń: 1179.27 , Żelazo: 13.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.72 , Sól: 6.22 , B: 16% , T: 28% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Bigos z chudą kielbasą 200g (Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kielbasa, Marchew) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2103.17 kcal , B: 96.38 g , T: 73.67 g , W: 288.89 g , Błonnik pokarmowy: 38.35 , Cukier: 50.2 g , Wapń: 1370.61 , Żelazo: 14.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.5 , Sól: 7.62 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Sałata lodowa 10g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Bigos z chudą kielbasą 200g (Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kielbasa, Marchew) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 1913.37 kcal, B: 99.73 g, T: 58.36 g, W: 256.5 g, Błonnik pokarmowy: 17.54 , Cukier: 35.41 g, Wapń: 1059.47 , Żelazo: 9.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.67 , Sól: 6.27 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1761.92 kcal, B: 88.34 g, T: 55.26 g, W: 238.74 g, Błonnik pokarmowy: 18.54 , Cukier: 24.85 g, Wapń: 525.62 , Żelazo: 13.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.39 , Sól: 6.3 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) (Napój sojowy, Płatki ryżowe)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)		
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1923.67 kcal, B: 100.13 g, T: 58.47 g, W: 258.74 g, Błonnik pokarmowy: 18.08 , Cukier: 36.96 g, Wapń: 1060.37 , Żelazo: 9.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.74 , Sól: 6.29 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Krem z pomidorów 350g (09) (Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) 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 Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r. E: 2159.72 kcal , B: 95.29 g , T: 45.03 g , W: 352.7 g , Błonnik pokarmowy: 19.42 , Cukier: 97.26 g , Wapń: 1305.02 , Żelazo: 8.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.54 , Sól: 3.94 , B: 18% , T: 19% , W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 150g (07)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2196.72 kcal , B: 115.57 g , T: 67.19 g , W: 292.51 g , Błonnik pokarmowy: 19.79 , Cukier: 42.87 g , Wapń: 1267.16 , Żelazo: 10.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.02 , Sól: 7.69 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (01,07,06,09)	Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r. E: 1797.28 kcal , B: 50.82 g , T: 57.51 g , W: 272.56 g , Błonnik pokarmowy: 32.48 , Cukier: 90.52 g , Wapń: 392.55 , Żelazo: 8.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.48 , Sól: 0.67 , B: 11% , T: 29% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem owocowym 120g (07) <i>(Jogurt owocowy, Płatki ryżowe)</i> Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Krem z pomidorów 349g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora węgarska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka z kurczaka b/s 60g <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Majeranek, Ziola prowansalskie)</i> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-22)					
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 1869.82 kcal, B: 95.89 g, T: 50.6 g, W: 268.07 g, Błonnik pokarmowy: 20.99, Cukier: 78.71 g, Wapń: 228.62, Żelazo: 11.5, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.36, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.79, Sól: 7.53, B: 21%, T: 24%, W: 55%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 120g</p>	<p>Krem z pomidorów 350g (09) <i>(Pomidory bez skóry, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>	

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

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)				
Dieta bezglutenowa 14-23.01.2026r. E: 1997.75 kcal , B: 55.68 g , T: 76.07 g , W: 267.38 g , Błonnik pokarmowy: 27.81 , Cukier: 85.23 g , Wapń: 525.08 , Żelazo: 5.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.03 , Sól: 3.57 , B: 11% , T: 34% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g 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> Makaron bezgl z truskawkami i jogurtem 300g (07) <i>(Makaron Penne bezglutenowy, Woda, Jogurt natur. 2%, Truskawki, Cukier)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1914.2 kcal , B: 78.37 g , T: 60.27 g , W: 272.08 g , Błonnik pokarmowy: 19.56 , Cukier: 50.23 g , Wapń: 450.31 , Żelazo: 10.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.56 , Sól: 5.63 , B: 16% , T: 28% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem roślinnym 300g (08,01) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser wegański Hello-V 60g Schab 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta wegetariańska 14-23.01.2026r. E: 2143.05 kcal , B: 71.67 g , T: 70.86 g , W: 315.91 g , Błonnik pokarmowy: 31.39 , Cukier: 79.52 g , Wapń: 1201.76 , Żelazo: 10.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.25 , Sól: 4.11 , B: 13% , T: 30% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) 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> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</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 karbowana 35g Safatka meksykańska wegetariańska 150g (07) <i>(Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Sałata, Papryka czerwona, Ananas)</i>	Budyń gotowy 200g (07)	

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)					
Dieta pediatryczna 14-23.01.2026r. E: 2337.35 kcal , B: 82.85 g , T: 70.34 g , W: 352.81 g , Błonnik pokarmowy: 26.56 , Cukier: 121.97 g , Wapń: 1219.31 , Żelazo: 9.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9 , Sól: 3.82 , B: 14% , T: 27% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) 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> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g 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 Sałata karbowana 35g Twaróg chudy 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1940.11 kcal , B: 86.05 g , T: 71.09 g , W: 249.55 g , Błonnik pokarmowy: 19.32 , Cukier: 61.27 g , Wapń: 836.16 , Żelazo: 9.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.34 , Sól: 3.72 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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> Dorsz pieczony 100g (04) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r. E: 2054.06 kcal , B: 101.17 g , T: 73.62 g , W: 259.02 g , Błonnik pokarmowy: 23.25 , Cukier: 39.31 g , Wapń: 976.05 , Żelazo: 11.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.68 , Sól: 5.94 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Dorsz pieczony 100g (04) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)					
Dieta cukrzycowa papkowata 14-23.01.2026r. E: 2118.96 kcal , B: 90.86 g , T: 52.66 g , W: 329.43 g , Błonnik pokarmowy: 18.44 , Cukier: 54.13 g , Wapń: 1487.28 , Żelazo: 9.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.82 , Sól: 2.8 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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>	Obiad - Papka obiadowa Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Dorsz pieczony 100g (04) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>		
	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Dorsz pieczony 100g (04) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</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 Ser wegański Hello-V 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		
Dieta bezmleczna cukrzycowa 14-23.01.2026r. E: 2133.65 kcal , B: 91.55 g , T: 66.77 g , W: 300.56 g , Błonnik pokarmowy: 23.56 , Cukier: 48.62 g , Wapń: 453.45 , Żelazo: 11.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.86 , Sól: 7.69 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem roślinnym 300g (08,01) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser wegański Hello-V 60g Schab 60g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)					
Dieta papkowata 14-23.01.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny		
E: 2240.7 kcal , B: 87.74 g , T: 54.42 g , W: 359.27 g , Błonnik pokarmowy: 18.42 , Cukier: 85.41 g , Wapń: 1375.77 , Żelazo: 9.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.84 , Sól: 2.66 , B: 16% , T: 22% , W: 62%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Zupa brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Dorsz pieczony 100g (04) (Dorsz, Przyprawa do ryb) Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)	Budyń gotowy 200g (07)		
ZOL Dieta podstawowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2236.04 kcal , B: 74.74 g , T: 64.46 g , W: 351.59 g , Błonnik pokarmowy: 32.54 , Cukier: 89.77 g , Wapń: 908.01 , Żelazo: 10.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.1 , Sól: 3.86 , B: 13% , T: 26% , W: 61%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Zupa brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) (Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda) Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 101g (04,03,10) (Mintaj, Koperek, Sól, Majonez Kielecki)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
E: 2213.94 kcal , B: 83.18 g , T: 71.15 g , W: 325.3 g , Błonnik pokarmowy: 38.19 , Cukier: 50.64 g , Wapń: 910.6 , Żelazo: 12.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.04 , Sól: 5.88 , B: 15% , T: 29% , W: 56%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 5g (07) Pomidor 30g Szynka wieprzowa 30g	Zupa brokułowa 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) (Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Woda) Jabłko 150g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 101g (04,03,10) (Mintaj, Koperek, Sól, Majonez Kielecki)	

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)				
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.01.2026r. E: 2025.15 kcal , B: 85.43 g , T: 52.06 g , W: 310.58 g , Błonnik pokarmowy: 20.61 , Cukier: 55.09 g , Wapń: 984.21 , Żelazo: 8.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.65 , Sól: 3.13 , B: 17% , T: 23% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.01.2026r. E: 1992.6 kcal , B: 74.43 g , T: 60.77 g , W: 295.66 g , Błonnik pokarmowy: 21.37 , Cukier: 43.49 g , Wapń: 539.21 , Żelazo: 11.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.54 , Sól: 4.37 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	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> Makaron z truskawkami i jogurtem roślinnym 300g (08,01) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser wegański Hello-V 60g Schab 60g		
ZOL Dieta mielona 14-23.01.2026r. E: 1821.01 kcal , B: 92.8 g , T: 53.13 g , W: 254.15 g , Błonnik pokarmowy: 20.57 , Cukier: 37.53 g , Wapń: 978.29 , Żelazo: 9.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.84 , Sól: 3.51 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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> Dorsz pieczony 100g (04) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)				
ZOL Dieta papkowata 14-23.01.2026r.	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny	
E: 2240.7 kcal , B: 87.74 g , T: 54.42 g , W: 359.27 g , Błonnik pokarmowy: 18.42 , Cukier: 85.41 g , Wapń: 1375.77 , Żelazo: 9.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.84 , Sól: 2.66 , B: 16% , T: 22% , W: 62%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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> Dorsz pieczony 100g (04) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrup 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>	Budyń gotowy 200g (07)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.01.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2049.46 kcal , B: 104.48 g , T: 59.52 g , W: 287 g , Błonnik pokarmowy: 24.48 , Cukier: 40.44 g , Wapń: 994.18 , Żelazo: 11.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.24 , Sól: 5.52 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) 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>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Dorsz pieczony 100g (04) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>
Dieta niskobiałkowa 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
E: 1827.75 kcal , B: 55.08 g , T: 64.61 g , W: 252.18 g , Błonnik pokarmowy: 26.91 , Cukier: 70.09 g , Wapń: 402.08 , Żelazo: 5.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.86 , Sól: 1.01 , B: 12% , T: 32% , W: 56%	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 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> Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb niskobiałkowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pomidorami bez skóry 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)</i>	Galaretko owocowa (po przyrządzeniu) 200g	

Jadłospis	Piątek (2026-01-23)					
Dieta bez laktozy 14-23.01.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
<p>E: 2059.7 kcal, B: 79.87 g, T: 60.72 g, W: 307.33 g, Błonnik pokarmowy: 22.11, Cukier: 79.03 g, Wapń: 459.31, Żelazo: 11.13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.65, Sól: 5.63, B: 16%, T: 27%, W: 57%</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem roślinnym 300g (08,01) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Banan 150g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ser wegański Hello-V 60g Schab 60g</p>	<p>Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i></p>	

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