

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 1873.74 kcal , B: 85.51 g , T: 71.06 g , W: 242.32 g , Błonnik pokarmowy: 33.59 , Cukier: 46.16 g , Wapń: 1005.26 , Żelazo: 13.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.23 , Sól: 2.89 , B: 18% , T: 34% , 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) Sałata lodowa 35g Masło 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</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 Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2177.29 kcal , B: 98.74 g , T: 85.84 g , W: 274.84 g , Błonnik pokarmowy: 40.97 , Cukier: 39.59 g , Wapń: 1256.65 , Żelazo: 16.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.98 , Sól: 4.09 , B: 18% , T: 35% , 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 lodowa 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g 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 Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Jogurt natur. 2% 150g (07)
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1822 kcal , B: 110.58 g , T: 52.71 g , W: 237.8 g , Błonnik pokarmowy: 19.25 , Cukier: 45.63 g , Wapń: 936.19 , Żelazo: 10.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.49 , Sól: 3.84 , B: 24% , T: 26% , W: 50%	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 buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)	Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)					
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2322.85 kcal, B: 124.27 g, T: 69.88 g, W: 311.7 g, Błonnik pokarmowy: 20.96, Cukier: 80.68 g, Wapń: 1068.74, Żelazo: 12.69, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.14, Sól: 4.62, B: 21%, T: 27%, W: 52%</p>	<p>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></p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)</p>	<p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Budyń gotowy 200g (07)</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (07)</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2072.14 kcal , B: 94.21 g , T: 86.75 g , W: 248.5 g , Błonnik pokarmowy: 31.53 , Cukier: 57.32 g , Wapń: 969.63 , Żelazo: 13.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.72 , Sól: 7.22 , B: 18% , T: 38% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt owocowy 150g (07)	Żurek 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Makaron bolognese 200g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2360.59 kcal , B: 110.04 g , T: 104.02 g , W: 268.57 g , Błonnik pokarmowy: 38.68 , Cukier: 51.33 g , Wapń: 1478.52 , Żelazo: 14.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 51.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.17 , Sól: 8.8 , B: 19% , T: 40% , W: 41%	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 Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g (07)	Żurek 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Makaron bolognese 200g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny) Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jabłko 150g

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2042.4 kcal , B: 94.58 g , T: 77.83 g , W: 251.56 g , Błonnik pokarmowy: 23.86 , Cukier: 57.14 g , Wapń: 973.39 , Żelazo: 11.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , Sól: 6.9 , 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) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r. E: 2338.95 kcal , B: 111.82 g , T: 86.19 g , W: 290.35 g , Błonnik pokarmowy: 25.57 , Cukier: 68.58 g , Wapń: 1244.44 , Żelazo: 12.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.82 , Sól: 8.36 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2127.38 kcal , B: 114.86 g , T: 76.88 g , W: 259.59 g , Błonnik pokarmowy: 28.91 , Cukier: 44.45 g , Wapń: 1445.81 , Żelazo: 11.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.64 , Sól: 9.73 , B: 22% , T: 33% , W: 45%	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) Ser żółty 60g (07)	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Rzucanki drobiowe 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (04,07,03) <i>(Makreła wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2282.53 kcal , B: 122.71 g , T: 84.69 g , W: 276.96 g , Błonnik pokarmowy: 38.23 , Cukier: 33.37 g , Wapń: 1468.3 , Żelazo: 14.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.17 , Sól: 12.01 , B: 22% , T: 33% , W: 45%	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) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Rzucanki drobiowe 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (04,07,03) <i>(Makreła wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)					
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2109.8 kcal , B: 92 g , T: 74.58 g , W: 278.18 g , Błonnik pokarmowy: 18.28 , Cukier: 59.87 g , Wapń: 810.92 , Żelazo: 12.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.38 , Sól: 5.15 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Dżem brzoskwiniowy 50g	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Ryż biały 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r. E: 2347.75 kcal , B: 103.75 g , T: 80.92 g , W: 313.55 g , Błonnik pokarmowy: 21.95 , Cukier: 65.54 g , Wapń: 838.57 , Żelazo: 14.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.75 , Sól: 7.22 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Dżem brzoskwiniowy 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyntka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, 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 Jajka 100g (03)	Jogurt owocowy 150g (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 (2026-01-27)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 1945.33 kcal , B: 95.47 g , T: 64.52 g , W: 260.19 g , Błonnik pokarmowy: 27.92 , Cukier: 41.78 g , Wapń: 917.9 , Żelazo: 11.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.69 , Sól: 5.45 , B: 20% , T: 30% , 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) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Sok jabłkowy 200g		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2178.28 kcal , B: 103.87 g , T: 71.61 g , W: 298.94 g , Błonnik pokarmowy: 38.13 , Cukier: 53.59 g , Wapń: 978.09 , Żelazo: 14.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.35 , Sól: 6.63 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kasza gryczana 200g Kalafior 130g Woda 250g	Pomarańcza 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Sok jabłkowy 200g
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1946.63 kcal , B: 90.9 g , T: 63.21 g , W: 263.29 g , Błonnik pokarmowy: 18.97 , Cukier: 40.18 g , Wapń: 746.07 , Żelazo: 9.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.69 , Sól: 4.68 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-01-27)					
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r. E: 2240.38 kcal , B: 107.1 g , T: 72.65 g , W: 300.09 g , Błonnik pokarmowy: 20.68 , Cukier: 49.49 g , Wapń: 966.42 , Żelazo: 10.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.29 , Sól: 6.08 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) 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 Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Sok jabłkowy 200g

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

Jadłospis	środa (2026-01-28)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 1912.61 kcal , B: 86.8 g , T: 58.71 g , W: 275.69 g , Błonnik pokarmowy: 34.47 , Cukier: 54.5 g , Wapń: 834.65 , Żelazo: 15.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.35 , Sól: 5.17 , B: 18% , T: 28% , 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) Twaróg chudy 70g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopátka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
	Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2053.67 kcal , B: 105.91 g , T: 65.12 g , W: 282.16 g , Błonnik pokarmowy: 45.12 , Cukier: 31.69 g , Wapń: 1042.04 , Żelazo: 18.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.01 , Sól: 7.2 , B: 21% , T: 29% , 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) Twaróg chudy 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopátka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 260g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Ziemniaki 200g 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 <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>

Jadłospis	środa (2026-01-28)					
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2026.16 kcal, B: 103.08 g, T: 60.94 g, W: 276.47 g, Błonnik pokarmowy: 19.66 , Cukier: 70.91 g, Wapń: 709.55 , Żelazo: 11.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.37 , Sól: 5.3 , 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) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopátka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r. E: 2366.71 kcal, B: 117.09 g, T: 70.5 g, W: 326.24 g, Błonnik pokarmowy: 21.13 , Cukier: 93.38 g, Wapń: 743.2 , Żelazo: 13.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.82 , Sól: 6.07 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopátka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g	Budyń gotowy 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 (2026-01-29)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2142.38 kcal , B: 82.61 g , T: 79.03 g , W: 291.84 g , Błonnik pokarmowy: 31.74 , Cukier: 57.16 g , Wapń: 716.68 , Żelazo: 14.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.94 , Sól: 7.59 , 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) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	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> Szaszłyk drobiowy z warzywami 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, 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 Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2371.33 kcal , B: 89.33 g , T: 84.88 g , W: 365.1 g , Błonnik pokarmowy: 43.04 , Cukier: 55.56 g , Wapń: 752.57 , Żelazo: 16.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.23 , Sól: 8.55 , B: 15% , T: 32% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Połędwica w galarecie 30g (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> Szaszłyk drobiowy z warzywami 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2208.63 kcal , B: 91.13 g , T: 78.65 g , W: 296.97 g , Błonnik pokarmowy: 23.54 , Cukier: 55.56 g , Wapń: 708.93 , Żelazo: 12.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.73 , Sól: 7.64 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	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> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2602.28 kcal, B: 100.73 g, T: 84.14 g, W: 375.97 g, Błonnik pokarmowy: 29.04, Cukier: 94.26 g, Wapń: 746.98, Żelazo: 14.37, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.79, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.89, Sól: 8.62, B: 15%, T: 29%, W: 56%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Połudwica w galarecie 30g (01,07,06,09)</p>	<p>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> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i></p>	<p>Banan 150g</p>

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

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 1746.91 kcal , B: 89.75 g , T: 55.35 g , W: 238.02 g , Błonnik pokarmowy: 29.86 , Cukier: 49.18 g , Wapń: 1168.02 , Żelazo: 11.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.47 , Sól: 5.97 , B: 21% , T: 29% , 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) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Sok pomidorowy 200g		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2100.66 kcal , B: 103.94 g , T: 76.27 g , W: 268.24 g , Błonnik pokarmowy: 36.86 , Cukier: 53.44 g , Wapń: 1454.91 , Żelazo: 14.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.29 , Sól: 6.98 , B: 20% , T: 33% , 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) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Sok pomidorowy 200g

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1745.31 kcal , B: 81.18 g , T: 51.91 g , W: 251.41 g , Błonnik pokarmowy: 24.19 , Cukier: 54.09 g , Wapń: 760.14 , Żelazo: 10.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.57 , Sól: 5.49 , 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) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Sok pomidorowy 200g		
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r. E: 2072.06 kcal , B: 98.29 g , T: 64.48 g , W: 288.19 g , Błonnik pokarmowy: 25.54 , Cukier: 60.66 g , Wapń: 1049.99 , Żelazo: 12.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.1 , Sól: 6.5 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Sok pomidorowy 200g

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

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 1991.01 kcal , B: 92.59 g , T: 82.63 g , W: 234.74 g , Błonnik pokarmowy: 31.06 , Cukier: 34.13 g , Wapń: 871.48 , Żelazo: 13.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.07 , Sól: 6.22 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)	Grochówka 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 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 Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2226.66 kcal , B: 100.1 g , T: 89.02 g , W: 276.51 g , Błonnik pokarmowy: 41.21 , Cukier: 47.05 g , Wapń: 888.47 , Żelazo: 15.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.44 , Sól: 6.8 , 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 kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szyńka miodowa 30g (10)	Grochówka 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1884.04 kcal , B: 88.01 g , T: 68.58 g , W: 238.55 g , Błonnik pokarmowy: 19.29 , Cukier: 47.07 g , Wapń: 802.28 , Żelazo: 10.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.74 , Sól: 7.07 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szyńka miodowa 60g (10)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g Marchew 130g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)		

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)					
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2170.19 kcal, B: 116.4 g, T: 75.64 g, W: 267.72 g, Błonnik pokarmowy: 23.36, Cukier: 45.76 g, Wapń: 885.13, Żelazo: 11.74, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.5, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.04, Sól: 7.8, B: 21%, T: 31%, W: 48%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Twaróg chudy 70g (07)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Schab 30g</p>	<p>Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i></p>	<p>Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2105.31 kcal , B: 95.01 g , T: 70.87 g , W: 286.55 g , Błonnik pokarmowy: 26.62 , Cukier: 78.28 g , Wapń: 965.87 , Żelazo: 11.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.03 , Sól: 12.81 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	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 Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 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 Pomidor 80g Salatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2257.26 kcal , B: 107.94 g , T: 81.26 g , W: 292.75 g , Błonnik pokarmowy: 37.6 , Cukier: 55.71 g , Wapń: 1347.46 , Żelazo: 14.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.63 , Sól: 14.33 , B: 19% , T: 32% , 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) Ogórek świeży 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny 1.5% 150g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Ser żółty 30g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka 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 24.01-02.02.2026r. E: 2027.76 kcal , B: 106.61 g , T: 54.88 g , W: 286.18 g , Błonnik pokarmowy: 16.66 , Cukier: 73.66 g , Wapń: 897.97 , Żelazo: 9.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.87 , Sól: 5.85 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka konserwowa 60g	Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)					
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2310.21 kcal, B: 117.13 g, T: 60.95 g, W: 334.91 g, Błonnik pokarmowy: 21.37, Cukier: 89.32 g, Wapń: 916.82, Żelazo: 10.82, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.97, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.24, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.15, Sól: 6.46, B: 20%, T: 24%, W: 56%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (10)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Szynka konserwowa 60g	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	Poniedziałek (2026-02-02)					
Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 1981.31 kcal , B: 95.83 g , T: 83.54 g , W: 232.84 g , Błonnik pokarmowy: 28.76 , Cukier: 34.01 g , Wapń: 1323.52 , Żelazo: 14.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.21 , Sól: 6.11 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	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 Szynka miódowa 60g (10) Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2214.46 kcal , B: 103.6 g , T: 89.48 g , W: 305.92 g , Błonnik pokarmowy: 40.06 , Cukier: 32.58 g , Wapń: 1369.31 , Żelazo: 16.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.46 , Sól: 7.34 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (10) Ser żółty 60g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka konserwowa 30g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) 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 świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)
Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1935.46 kcal , B: 87.67 g , T: 78.81 g , W: 237.12 g , Błonnik pokarmowy: 20.73 , Cukier: 31.96 g , Wapń: 898.99 , Żelazo: 12.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.87 , Sól: 5.56 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-02)					
Dieta bogatobiałkowa 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2333.91 kcal, B: 98.38 g, T: 84.33 g, W: 316.09 g, Błonnik pokarmowy: 26.08, Cukier: 70.96 g, Wapń: 934.34, Żelazo: 14.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.4, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.12, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96, Sól: 6.82, B: 17%, T: 33%, W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka konserwowa 30g	Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

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

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)					
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1678.58 kcal , B: 98.95 g , T: 59.49 g , W: 186.34 g , Błonnik pokarmowy: 30.8 , Cukier: 53.82 g , Wapń: 603.06 , Żelazo: 7.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.94 , Sól: 5.85 , B: 24% , T: 32% , W: 44%	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 buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Schab z liściem laurowym, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1752.8 kcal , B: 78.45 g , T: 56.02 g , W: 244.12 g , Błonnik pokarmowy: 19.24 , Cukier: 59.42 g , Wapń: 226.69 , Żelazo: 9.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.24 , Sól: 6.86 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Dżem brzoskwiniowy 50g	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 1776.99 kcal , B: 72.19 g , T: 68.83 g , W: 235.81 g , Błonnik pokarmowy: 33.28 , Cukier: 49.39 g , Wapń: 1140.43 , Żelazo: 12.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.12 , Sól: 3.13 , 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) Sałata lodowa 35g Masło 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Cukinia faszerowana warzywami i serem 200g (07) <i>(Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Ser żółty, Por)</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 Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)					
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2067.94 kcal , B: 105.45 g , T: 64.46 g , W: 280.67 g , Błonnik pokarmowy: 24.79 , Cukier: 79.28 g , Wapń: 1062.66 , Żelazo: 11.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.94 , Sól: 3.71 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Sałata lodowa 35g Masło 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1852.3 kcal , B: 111.18 g , T: 55.62 g , W: 238.44 g , Błonnik pokarmowy: 19.59 , Cukier: 47.58 g , Wapń: 953.09 , Żelazo: 10.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.6 , Sól: 3.87 , B: 24% , T: 27% , 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 Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2187.35 kcal , B: 127.11 g , T: 70.05 g , W: 274.11 g , Błonnik pokarmowy: 21.32 , Cukier: 39.96 g , Wapń: 1195.48 , Żelazo: 12.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.23 , Sól: 5.03 , 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) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g 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 Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)				
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2108.54 kcal , B: 98.48 g , T: 52.71 g , W: 319.42 g , Błonnik pokarmowy: 18.07 , Cukier: 56.26 g , Wapń: 1604.79 , Żelazo: 9.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.36 , Sól: 2.62 , B: 19% , T: 22% , 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 Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g 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>	Jogurt natur. 2% 150g (07)	
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1783.1 kcal , B: 79.05 g , T: 58.93 g , W: 244.76 g , Błonnik pokarmowy: 19.58 , Cukier: 61.37 g , Wapń: 243.59 , Żelazo: 9.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.35 , Sól: 6.89 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Dżem brzoskwinowy 50g	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2200.93 kcal , B: 82.78 g , T: 75.46 g , W: 318.99 g , Błonnik pokarmowy: 38.33 , Cukier: 74.34 g , Wapń: 1027.94 , Żelazo: 14.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.61 , Sól: 3.11 , B: 15% , T: 31% , 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) Sałata lodowa 35g Masło 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2339.98 kcal , B: 96.36 g , T: 88.92 g , W: 311.51 g , Błonnik pokarmowy: 41.71 , Cukier: 43.77 g , Wapń: 1256.83 , Żelazo: 16.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.26 , Sól: 4.06 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (11)	
	ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1954.36 kcal , B: 104.73 g , T: 58.8 g , W: 263.28 g , Błonnik pokarmowy: 20.22 , Cukier: 35.19 g , Wapń: 925.43 , Żelazo: 10.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89 , Sól: 4.06 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</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 Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1858.3 kcal , B: 87.1 g , T: 63.92 g , W: 246.97 g , Błonnik pokarmowy: 21.09 , Cukier: 27.12 g , Wapń: 548.69 , Żelazo: 11.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.04 , Sól: 6.87 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</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 Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g			

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1964.66 kcal , B: 105.13 g , T: 58.91 g , W: 265.52 g , Błonnik pokarmowy: 20.76 , Cukier: 36.74 g , Wapń: 926.33 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.96 , Sól: 4.08 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)			
	ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2146.81 kcal , B: 88.84 g , T: 53.55 g , W: 336.98 g , Błonnik pokarmowy: 18.1 , Cukier: 78.18 g , Wapń: 1238.68 , Żelazo: 9.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.34 , Sól: 2.24 , 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 Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g 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)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2337.21 kcal , B: 122.01 g , T: 72.22 g , W: 312.59 g , Błonnik pokarmowy: 22.49 , Cukier: 43.52 g , Wapń: 1170.22 , Żelazo: 13.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.55 , Sól: 5 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Szynka miodowa 60g (10)	

Jadłospis	Sobota (2026-01-24)					
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1892.2 kcal , B: 84.09 g , T: 59.28 g , W: 267.44 g , Błonnik pokarmowy: 20.18 , Cukier: 72.46 g , Wapń: 447.29 , Żelazo: 10.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.05 , Sól: 6.86 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Dżem brzoskwinowy 50g	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 2156.25 kcal , B: 92.33 g , T: 79.54 g , W: 280.74 g , Błonnik pokarmowy: 21.89 , Cukier: 49.58 g , Wapń: 478.58 , Żelazo: 15.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.85 , Sól: 7.53 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	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 Dżem brzoskwinowy 50g	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> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Majeranek, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g 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 pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)

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	Niedziela (2026-01-25)				
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 2065.3 kcal , B: 79.66 g , T: 82.76 g , W: 249.46 g , Błonnik pokarmowy: 36.36 , Cukier: 64.54 g , Wapń: 648.29 , Żelazo: 9.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.7 , Sól: 7.18 , B: 15% , T: 36% , W: 49%	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> Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese bezgl 300g (09) <i>(Makaron bezglutenowy, Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jabłko 150g	
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1773.41 kcal , B: 86.32 g , T: 63.38 g , W: 225.15 g , Błonnik pokarmowy: 23.78 , Cukier: 34.25 g , Wapń: 298.2 , Żelazo: 14.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.69 , Sól: 7.8 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	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> PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z selera bezmle 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Jabłko 150g	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 2056.8 kcal , B: 71.86 g , T: 72.8 g , W: 292.77 g , Błonnik pokarmowy: 37.67 , Cukier: 59.56 g , Wapń: 1061.57 , Żelazo: 11.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.47 , Sól: 7.63 , B: 14% , T: 32% , 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) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Makaron w sosie neapolitańskim 300g (01,07) (Makaron Penne pszenny, Woda, Czosnek, Cebula, Pomidor Pelati, Ziola prowansalskie, Ser Mozzarella) 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 pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Wegańskie plastry kanapkowe 60g (01,07,08)	Jabłko 150g		
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2199.14 kcal , B: 98.71 g , T: 86.65 g , W: 273.75 g , Błonnik pokarmowy: 28.23 , Cukier: 79.12 g , Wapń: 964.63 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.67 , Sól: 7.12 , B: 18% , T: 35% , 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) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt owocowy 150g (07)	Żurek 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Makaron bolognese 200g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny) 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 Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Jabłko 150g	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2084.13 kcal, B: 98.12 g, T: 75.33 g, W: 267.33 g, Błonnik pokarmowy: 25.35 , Cukier: 76.52 g, Wapń: 978.43 , Żelazo: 11.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.54 , Sól: 7.91 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
Dieta cukrzykowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2329.38 kcal, B: 114.16 g, T: 84.81 g, W: 291.27 g, Błonnik pokarmowy: 27.06 , Cukier: 70.16 g, Wapń: 1235.32 , Żelazo: 12.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.67 , Sól: 9.54 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka konserwowa 30g	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)				
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2236.38 kcal , B: 100.09 g , T: 53.53 g , W: 350.33 g , Błonnik pokarmowy: 24.28 , Cukier: 76.96 g , Wapń: 1317.05 , Żelazo: 10.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.49 , Sól: 6.41 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1815.14 kcal , B: 89.86 g , T: 60.88 g , W: 240.92 g , Błonnik pokarmowy: 25.27 , Cukier: 53.63 g , Wapń: 303.24 , Żelazo: 14.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.5 , Sól: 8.81 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru) PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, 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 Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2259.14 kcal , B: 96.46 g , T: 89.57 g , W: 287.1 g , Błonnik pokarmowy: 32.93 , Cukier: 72.77 g , Wapń: 1033.13 , Żelazo: 13.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.79 , Sól: 7.5 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Żurek 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Makaron bolognese 200g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2383.09 kcal , B: 112.64 g , T: 105.52 g , W: 267.17 g , Błonnik pokarmowy: 36.08 , Cukier: 42.78 g , Wapń: 1519.52 , Żelazo: 14.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 52.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.14 , Sól: 8.83 , B: 19% , T: 40% , W: 41%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g (07)	Żurek 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Śmietana flora wegańska, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Zakwas na żur) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Makaron bolognese 200g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny) Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)				
ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2027.4 kcal, B: 96.23 g, T: 80.45 g, W: 238.76 g, Błonnik pokarmowy: 21.26 , Cukier: 34.19 g, Wapń: 1012.89 , Żelazo: 11.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.74 , Sól: 7.17 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	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%) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) 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 Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1709.91 kcal, B: 93.27 g, T: 56.73 g, W: 218 g, Błonnik pokarmowy: 22.43 , Cukier: 24.59 g, Wapń: 572.3 , Żelazo: 12.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.78 , Sól: 7.76 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (03,08) (Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru) Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) (Napój sojowy, Ryż biały)	Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese 300g (09,01) (Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda) 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 Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 120g		

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1977.63 kcal, B: 99.77 g, T: 75.7 g, W: 236.83 g, Błonnik pokarmowy: 22.9 , Cukier: 35.72 g, Wapń: 1017.93 , Żelazo: 11.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.52 , Sól: 8.18 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie 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 mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)			
ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2083.68 kcal, B: 99.74 g, T: 50.68 g, W: 317.93 g, Błonnik pokarmowy: 21.43 , Cukier: 47.96 g, Wapń: 1323.71 , Żelazo: 10.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.32 , Sól: 6.47 , B: 19% , T: 22% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku 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 mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad - Papka obiadowa Zupa jarzynowa 350g (09) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska) Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny) Surówka z selera 130g (09,07) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g 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)			

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2260.38 kcal , B: 116.76 g , T: 84.06 g , W: 272.17 g , Błonnik pokarmowy: 24.61 , Cukier: 43.76 g , Wapń: 1276.32 , Żelazo: 11.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.61 , Sól: 9.57 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	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 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Filety z kurczaka, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (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) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1877.41 kcal , B: 89.72 g , T: 63.38 g , W: 247.15 g , Błonnik pokarmowy: 23.78 , Cukier: 56.25 g , Wapń: 298.2 , Żelazo: 14.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.69 , Sól: 7.8 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	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> PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> 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 120g	Jabłko 150g	

Jadłospis	Niedziela (2026-01-25)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2038.16 kcal, B: 95.88 g, T: 75.34 g, W: 255.01 g, Błonnik pokarmowy: 25.49, Cukier: 31.96 g, Wapń: 284.09, Żelazo: 14.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.75, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.76, Sól: 9, B: 19%, T: 33%, W: 48%</p>	<p>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> PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Ser wegański Hello-V 30g</p>	<p>Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g</p>	<p>Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 120g</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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)				
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1971.7 kcal , B: 78.04 g , T: 80.63 g , W: 232.12 g , Błonnik pokarmowy: 30.23 , Cukier: 68.63 g , Wapń: 486.12 , Żelazo: 9.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , Sól: 5.7 , B: 16% , T: 37% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Dżem brzoskwiniowy 50g	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Ryż biały 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 2032.45 kcal , B: 79.18 g , T: 64.57 g , W: 295.37 g , Błonnik pokarmowy: 22.03 , Cukier: 77.9 g , Wapń: 284.27 , Żelazo: 12.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.36 , Sól: 5.62 , B: 16% , T: 29% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Dżem brzoskwiniowy 50g	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Ryż biały 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)				
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 1993.73 kcal , B: 76.03 g , T: 70.96 g , W: 279.04 g , Błonnik pokarmowy: 30.5 , Cukier: 61.63 g , Wapń: 1400.98 , Żelazo: 12.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.79 , Sól: 6.32 , B: 15% , T: 32% , 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 Ser żółty 60g (07) Dżem brzoskwinowy 50g	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlety z brokuła 100g (01,03) <i>(Brokuły, Bułka tarta, Pietruszka, Jajka)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2202.93 kcal , B: 111.38 g , T: 75.9 g , W: 282.52 g , Błonnik pokarmowy: 25.48 , Cukier: 62.09 g , Wapń: 1469.96 , Żelazo: 12.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.27 , Sól: 8.4 , B: 20% , T: 31% , 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) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Rzucanki drobiowe 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Jogurt owocowy 150g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)					
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2042.1 kcal , B: 91.6 g , T: 77.29 g , W: 256.42 g , Błonnik pokarmowy: 19.82 , Cukier: 63.42 g , Wapń: 827.82 , Żelazo: 13.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.43 , Sól: 5.2 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Dżem brzoskwinowy 50g	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</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 Jajka 100g (03)	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2233.05 kcal , B: 102.33 g , T: 84.8 g , W: 277.87 g , Błonnik pokarmowy: 23.73 , Cukier: 51.93 g , Wapń: 842.21 , Żelazo: 15.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.87 , Sól: 7.45 , B: 18% , T: 34% , 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 Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Dżem brzoskwinowy 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)				
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2363.25 kcal, B: 104.25 g, T: 71.03 g, W: 336.05 g, Błonnik pokarmowy: 18.96 , Cukier: 56.61 g, Wapń: 1505.11 , Żelazo: 11.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7 , Sól: 4.57 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	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 200g (01,07,06,09) sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) 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>	Jogurt natur. 2% 150g (07)	
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1964.75 kcal, B: 78.78 g, T: 67.28 g, W: 273.61 g, Błonnik pokarmowy: 23.57 , Cukier: 81.45 g, Wapń: 301.17 , Żelazo: 13.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.41 , Sól: 5.67 , B: 16% , T: 31% , 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 60g Dżem brzoskwinowy 50g	Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora węgarska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)					
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2223.08 kcal , B: 104.61 g , T: 67.36 g , W: 318.13 g , Błonnik pokarmowy: 35.41 , Cukier: 76.38 g , Wapń: 1056.41 , Żelazo: 13.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62 , Sól: 8.91 , B: 19% , T: 27% , 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 Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Rzucanki drobiowe 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka 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 Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2213.73 kcal , B: 112.81 g , T: 73.85 g , W: 295.5 g , Błonnik pokarmowy: 40.73 , Cukier: 41.3 g , Wapń: 1056.4 , Żelazo: 15.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.05 , Sól: 10.94 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie 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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Rzucanki drobiowe 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</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 Pasta z makreli 100g (04,07,03) <i>(Makrela wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek, Jajka)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)				
ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2138.3 kcal , B: 97.4 g , T: 80.95 g , W: 266.23 g , Błonnik pokarmowy: 20.33 , Cukier: 36.47 g , Wapń: 877.42 , Żelazo: 13.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.73 , Sól: 5.46 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	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 makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Zupa marchewkowa 350g (09) (Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) (Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1951.45 kcal , B: 90.63 g , T: 72.12 g , W: 247.72 g , Błonnik pokarmowy: 21.33 , Cukier: 30.8 g , Wapń: 583.27 , Żelazo: 14.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.05 , Sól: 5.64 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)	Zupa marchewkowa 350g (09) (Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) (Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)				
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2148.6 kcal , B: 97.8 g , T: 81.06 g , W: 268.47 g , Błonnik pokarmowy: 20.87 , Cukier: 38.02 g , Wapń: 878.32 , Żelazo: 13.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.8 , Sól: 5.48 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	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 makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Zupa marchewkowa 350g (09) (Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) (Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2280.49 kcal , B: 98.12 g , T: 65.93 g , W: 333.21 g , Błonnik pokarmowy: 18.96 , Cukier: 56.72 g , Wapń: 1262.6 , Żelazo: 11.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.87 , Sól: 4.4 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Zupa marchewkowa 350g (09) (Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) (Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g 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%)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-01-26)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2377.05 kcal , B: 109.48 g , T: 87.45 g , W: 301.32 g , Błonnik pokarmowy: 24.78 , Cukier: 40.93 g , Wapń: 894.21 , Żelazo: 15.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.2 , Sól: 7.49 , B: 18% , T: 33% , 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) 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 wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) 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 Jajka 100g (03)	
	Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 2114.45 kcal , B: 79.38 g , T: 64.77 g , W: 315.37 g , Błonnik pokarmowy: 22.03 , Cukier: 96.3 g , Wapń: 302.27 , Żelazo: 12.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.4 , Sól: 5.63 , B: 15% , T: 28% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Dżem brzoskwiniowy 50g	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Woda 250g Ryż biały 200g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 2296.3 kcal , B: 88.94 g , T: 70.2 g , W: 339.39 g , Błonnik pokarmowy: 23.5 , Cukier: 93.37 g , Wapń: 287.26 , Żelazo: 13.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.44 , Sól: 6.71 , B: 15% , T: 28% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Dżem brzoskwiniowy 50g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 30g	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety w sosie pomidorowym 200g (09,03) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Jajka, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Woda 250g Ryż biały 200g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g

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 (2026-01-27)				
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1817.13 kcal , B: 81.54 g , T: 70.82 g , W: 210.43 g , Błonnik pokarmowy: 28.92 , Cukier: 47.88 g , Wapń: 419.47 , Żelazo: 8.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.61 , Sól: 6.09 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> połędwiczi w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kasza jaglana 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Sok jabłkowy 200g	
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1757.25 kcal , B: 80.64 g , T: 53.86 g , W: 247.97 g , Błonnik pokarmowy: 20.37 , Cukier: 34.79 g , Wapń: 238.01 , Żelazo: 11.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.93 , Sól: 5.67 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> połędwiczi w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Sok jabłkowy 200g	
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 2128.57 kcal , B: 69.73 g , T: 95.81 g , W: 262.22 g , Błonnik pokarmowy: 30.07 , Cukier: 43.57 g , Wapń: 1032.62 , Żelazo: 14.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.6 , Sól: 6.11 , B: 13% , T: 41% , 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) Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</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 gryczana 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Sok jabłkowy 200g	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-27)					
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2063.83 kcal , B: 98.55 g , T: 63.97 g , W: 287.99 g , Błonnik pokarmowy: 27.47 , Cukier: 64.23 g , Wapń: 963.4 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.68 , Sól: 5.2 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	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 dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Pomarańcza 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g Płatki ryżowe z jogurtem owocowym 120g (07) <i>(Jogurt owocowy, Płatki ryżowe)</i>	Sok jabłkowy 200g	
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1904.23 kcal , B: 90.53 g , T: 64.9 g , W: 249.73 g , Błonnik pokarmowy: 18.53 , Cukier: 44.22 g , Wapń: 754.77 , Żelazo: 9.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.31 , Sól: 4.73 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	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 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Sok jabłkowy 200g		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2184.18 kcal , B: 106.48 g , T: 74.34 g , W: 283.08 g , Błonnik pokarmowy: 20.24 , Cukier: 50.13 g , Wapń: 962.46 , Żelazo: 10.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.91 , Sól: 6.06 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	Sok jabłkowy 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-01-27)				
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2036.78 kcal , B: 96.56 g , T: 48.96 g , W: 311.86 g , Błonnik pokarmowy: 18.87 , Cukier: 62.36 g , Wapń: 1393.49 , Żelazo: 10.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.76 , Sól: 2.37 , B: 19% , T: 22% , 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 Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa dyniowa 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe) polędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Sok jabłkowy 200g	
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1714.85 kcal , B: 80.27 g , T: 55.55 g , W: 234.41 g , Błonnik pokarmowy: 19.93 , Cukier: 38.83 g , Wapń: 246.71 , Żelazo: 11.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.55 , Sól: 5.72 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	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 Guacamole 60g (Awakado, Sok z cytryny, Sól)	Zupa dyniowa 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe) 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 Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)	Sok jabłkowy 200g	
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2227.63 kcal , B: 94.56 g , T: 72.5 g , W: 316.73 g , Błonnik pokarmowy: 33.77 , Cukier: 76.08 g , Wapń: 1253.3 , Żelazo: 12.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.57 , Sól: 5.77 , B: 17% , T: 29% , 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) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa dyniowa 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe) 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 pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) (Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%) Szynka konserwowa 60g	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-27)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2258.58 kcal , B: 102.36 g , T: 79.39 g , W: 304.08 g , Błonnik pokarmowy: 39.98 , Cukier: 49.49 g , Wapń: 1289.49 , Żelazo: 14.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.17 , Sól: 6.94 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie 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)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa dyniowa 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe) południczk w sosie koperkowym 200g (09) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) (Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%) Szynka konserwowa 60g	
	ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1958.03 kcal , B: 100.35 g , T: 57.11 g , W: 271.29 g , Błonnik pokarmowy: 20.77 , Cukier: 34.18 g , Wapń: 997.7 , Żelazo: 10.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , Sól: 4.5 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Zupa dyniowa 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe) południczk 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	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) (Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%) Szynka konserwowa 60g		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1805.78 kcal , B: 92.38 g , T: 54.54 g , W: 248.68 g , Błonnik pokarmowy: 21.77 , Cukier: 24.59 g , Wapń: 552.35 , Żelazo: 14.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.59 , Sól: 5.4 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Obiad Zupa dyniowa 350g (09) (Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe) południczk 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	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)			

Jadłospis	Wtorek (2026-01-27)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1967.63 kcal , B: 100.58 g , T: 57.2 g , W: 274.53 g , Błonnik pokarmowy: 21.73 , Cukier: 36.42 g , Wapń: 994.4 , Żelazo: 10.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.1 , Sól: 4.52 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g			
	ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2018.58 kcal , B: 97.87 g , T: 47.26 g , W: 310.51 g , Błonnik pokarmowy: 18.87 , Cukier: 66.56 g , Wapń: 1390.15 , Żelazo: 9.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.67 , Sól: 2.11 , 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 miodowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt owocowy 200g (07)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2247.58 kcal , B: 116.53 g , T: 66.64 g , W: 307.88 g , Błonnik pokarmowy: 23.44 , Cukier: 42.33 g , Wapń: 1202.09 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.7 , Sól: 5.85 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	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 dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g 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 Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (07) <i>(Płatki ryżowe, Jogurt natur. 2%)</i> Szynka konserwowa 60g	

Jadłospis	Wtorek (2026-01-27)					
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1827.75 kcal , B: 81.99 g , T: 54.16 g , W: 264.92 g , Błonnik pokarmowy: 23.22 , Cukier: 47.84 g , Wapń: 287.51 , Żelazo: 12.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.99 , Sól: 5.68 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Pomarańcza 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Sok jabłkowy 200g	
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 2084.4 kcal , B: 91.73 g , T: 69.99 g , W: 282.97 g , Błonnik pokarmowy: 22.08 , Cukier: 33.91 g , Wapń: 245.8 , Żelazo: 15.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.32 , Sól: 6.79 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 30g	Zupa dyniowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Dynia, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Mleczko kokosowe)</i> południczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) 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 Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (08) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i>	Sok jabłkowy 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	środa (2026-01-28)				
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1903.06 kcal , B: 92.18 g , T: 67.41 g , W: 230.11 g , Błonnik pokarmowy: 31.61 , Cukier: 79.67 g , Wapń: 387.75 , Żelazo: 8.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.06 , Sól: 5.43 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Twaróg chudy 70g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatką wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1792.81 kcal , B: 80.96 g , T: 58.82 g , W: 246.18 g , Błonnik pokarmowy: 20.35 , Cukier: 48.17 g , Wapń: 461.8 , Żelazo: 11.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.71 , Sól: 7.62 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 50g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatką wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	

Jadłospis	środa (2026-01-28)					
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 1959.32 kcal, B: 79.44 g, T: 52.2 g, W: 310.83 g, Błonnik pokarmowy: 42.47, Cukier: 65.02 g, Wapń: 942.16, Żelazo: 15.83, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.43, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.14, Sól: 2.88, B: 16%, T: 24%, W: 60%	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 Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</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> Kotlet z ciecierzycy 100g (09,01,03) <i>(Cieciorka, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Marchew, Bułka</i> <i>tarta, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola</i> <i>szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola</i> <i>biała)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2115.96 kcal, B: 104.09 g, T: 61.33 g, W: 300.6 g, Błonnik pokarmowy: 26.96, Cukier: 95.85 g, Wapń: 730.75, Żelazo: 12.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.44, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56, Sól: 5.2, B: 20%, T: 26%, W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	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> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana,</i> <i>Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola</i> <i>szparagowa, Brokuły)</i> 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 Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1997.61 kcal, B: 102.62 g, T: 62.95 g, W: 265.73 g, Błonnik pokarmowy: 19.29, Cukier: 73.22 g, Wapń: 721.2, Żelazo: 11.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.97, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.65, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.33, Sól: 5.33, B: 21%, T: 28%, W: 51%	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) Twaróg chudy 70g (07)	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> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa,</i> <i>Sól, Majeranek, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola</i> <i>szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	środa (2026-01-28)					
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2134.16 kcal , B: 122.12 g , T: 68.7 g , W: 267.8 g , Błonnik pokarmowy: 21.02 , Cukier: 46.06 g , Wapń: 867.09 , Żelazo: 12.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.75 , Sól: 6.27 , B: 23% , T: 29% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g	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 Szyunka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Obiad - Papka obiadowa Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</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 Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>		
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1764.26 kcal , B: 80.5 g , T: 60.83 g , W: 235.44 g , Błonnik pokarmowy: 19.98 , Cukier: 50.48 g , Wapń: 473.45 , Żelazo: 10.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.67 , Sól: 7.65 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 50g	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		

Jadłospis	środa (2026-01-28)					
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 1994.11 kcal , B: 78.04 g , T: 56.12 g , W: 313.17 g , Błonnik pokarmowy: 39.27 , Cukier: 91 g , Wapń: 948.75 , Żelazo: 15.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.4 , Sól: 5.11 , B: 16% , T: 25% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Jabłko 150g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 1969.86 kcal , B: 89.67 g , T: 66.95 g , W: 271.74 g , Błonnik pokarmowy: 42.39 , Cukier: 36.32 g , Wapń: 953.24 , Żelazo: 17.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.95 , Sól: 6.1 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Jabłko 150g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g 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 <i>(Pietruszka, Fasola biała)</i>

Jadłospis	środa (2026-01-28)				
ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1914.46 kcal , B: 94.03 g , T: 58.24 g , W: 266.03 g , Błonnik pokarmowy: 22.46 , Cukier: 70.45 g , Wapń: 812.35 , Żelazo: 11.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42 , Sól: 5.25 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Jabłko 150g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1791.11 kcal , B: 85.02 g , T: 59.1 g , W: 241.57 g , Błonnik pokarmowy: 22.21 , Cukier: 51.49 g , Wapń: 286.6 , Żelazo: 14.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.73 , Sól: 5.32 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Jabłko 150g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g		

Jadłospis	środa (2026-01-28)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1947.81 kcal , B: 93.14 g , T: 59.61 g , W: 271.35 g , Błonnik pokarmowy: 21.18 , Cukier: 87.97 g , Wapń: 811.3 , Żelazo: 10.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.27 , Sól: 5.25 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por) Pieczeń rzymska 100g (03) (Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g			
ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2116.26 kcal , B: 88.64 g , T: 50.95 g , W: 335.65 g , Błonnik pokarmowy: 19.56 , Cukier: 83.81 g , Wapń: 1174.55 , Żelazo: 10.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.28 , Sól: 5.12 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por) Pieczeń rzymska 100g (03) (Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2189.86 kcal , B: 127.54 g , T: 73.24 g , W: 266.5 g , Błonnik pokarmowy: 22.49 , Cukier: 52.78 g , Wapń: 837.19 , Żelazo: 13.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06 , Sól: 6.34 , B: 23% , T: 30% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa koperkowa 350g (09) (Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por) Pieczeń rzymska 100g (03) (Łopatka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka) Mix warzyw gotowanych 130g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły) 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 Schab 120g	

Jadłospis	środa (2026-01-28)					
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1943.61 kcal , B: 92.4 g , T: 60.38 g , W: 268.18 g , Błonnik pokarmowy: 20.35 , Cukier: 70.17 g , Wapń: 473.8 , Żelazo: 12.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.04 , Sól: 6.47 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 50g	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopátka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Schab 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 2067.46 kcal , B: 96.59 g , T: 70.78 g , W: 272.27 g , Błonnik pokarmowy: 21.82 , Cukier: 45.24 g , Wapń: 470.29 , Żelazo: 12.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.16 , Sól: 8.51 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (03)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pieczeń rzymska 100g (03) <i>(Łopátka wieprzowa, Sól, Majeranek, Jajka)</i> Sos pieczeniowy 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</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

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 2013.06 kcal, B: 73.47 g, T: 83.11 g, W: 243.55 g, Błonnik pokarmowy: 35.42 , Cukier: 64.33 g, Wapń: 392.84 , Żelazo: 9.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.13 , Sól: 7.9 , B: 15% , T: 37% , W: 48%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	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> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (07,03) <i>(Brokuły, Szyńka drobiowa bzmle/bezglu, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1923 kcal, B: 89.41 g, T: 55.14 g, W: 280.06 g, Błonnik pokarmowy: 22.51 , Cukier: 52.12 g, Wapń: 310.89 , Żelazo: 12.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.64 , Sól: 7.58 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szyńka 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> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa bzmle/bezgl 150g (08,03) <i>(Brokuły, Szyńka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Jajka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 2260.13 kcal , B: 72.15 g , T: 94.36 g , W: 297.62 g , Błonnik pokarmowy: 33 , Cukier: 59.38 g , Wapń: 993.18 , Żelazo: 14.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.32 , Sól: 9.05 , B: 13% , T: 38% , 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) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (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> Szaszłyk warzywny z serem Halloumi 150g (07) <i>(Cukinia, Pomidory bez skóry, Bakłażan, Batat, Ser Halloumi)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</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 Pomidor 80g Wegetariańska sałatka brokułowa 150g (07,03) <i>(Brokuły, Ser typu Feta, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	Banan 150g		
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2411.65 kcal , B: 93.98 g , T: 81.56 g , W: 341.45 g , Błonnik pokarmowy: 30.56 , Cukier: 92.58 g , Wapń: 668.84 , Żelazo: 14.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.82 , Sól: 8.04 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	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 Jajka 50g (03) Serek śmietankowy klasyczny 70g (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> Szaszłyk drobiowy z warzywami 150g (01,07,06,09) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> 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 Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 120g (01,07,06,09)	Banan 150g	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2139.38 kcal , B: 86.72 g , T: 81.44 g , W: 278.87 g , Błonnik pokarmowy: 25.76 , Cukier: 58.93 g , Wapń: 725.97 , Żelazo: 13.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.82 , Sól: 7.71 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	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)	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> Potrąwka 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 Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2401.33 kcal , B: 96.2 g , T: 86.97 g , W: 355.64 g , Błonnik pokarmowy: 31.62 , Cukier: 56.67 g , Wapń: 751.06 , Żelazo: 14.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.02 , Sól: 8.63 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	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 Polędwica w galarecie 30g (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> Potrąwka 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	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2369.5 kcal, B: 93.82 g, T: 61.24 g, W: 371.86 g, Błonnik pokarmowy: 22.24 , Cukier: 79.52 g, Wapń: 1320.15 , Żelazo: 11.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.41 , Sól: 4.87 , B: 16% , T: 23% , 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 kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</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> 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> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>		
	Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1853.75 kcal, B: 85 g, T: 57.93 g, W: 261.96 g, Błonnik pokarmowy: 24.73 , Cukier: 55.49 g, Wapń: 327.93 , Żelazo: 12.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.73 , Sól: 7.65 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) 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> 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 Salatka brokułowa bzmle/bezgl 150g (08,03) <i>(Brokuły, Szynka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Jajka)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g <i>(Banan)</i>	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2252.28 kcal , B: 89.56 g , T: 70.93 g , W: 332.49 g , Błonnik pokarmowy: 35.19 , Cukier: 78.96 g , Wapń: 986.81 , Żelazo: 14.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.55 , Sól: 7.42 , 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) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Szaszłyk drobiowy z warzywami 150g (Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) (Brokuły, Szywna delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2279.23 kcal , B: 95.68 g , T: 76.58 g , W: 354.35 g , Błonnik pokarmowy: 42.49 , Cukier: 38.96 g , Wapń: 998.7 , Żelazo: 16.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.78 , Sól: 8.37 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Połudwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Szaszłyk drobiowy z warzywami 150g (Pierś z kurczaka, Cukinia, Papryka czerwona) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) (Brokuły, Szywna delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)				
ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2116.53 kcal , B: 97.48 g , T: 70.35 g , W: 286.22 g , Błonnik pokarmowy: 22.99 , Cukier: 38.96 g , Wapń: 955.06 , Żelazo: 12.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.28 , Sól: 7.46 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) (Kasza manna, Mleko 2%)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g (Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) (Brokuły, Szynka delikatkowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1907.8 kcal , B: 87.81 g , T: 61 g , W: 266.41 g , Błonnik pokarmowy: 23.46 , Cukier: 31.62 g , Wapń: 626.39 , Żelazo: 14.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.31 , Sól: 6.35 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) (Napój sojowy, Kasza manna)	Rosół z makaronem 350g (09,01) (Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka) Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g (Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa bzml/bezgl 150g (08,03) (Brokuły, Szynka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Jajka)		

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2125.28 kcal , B: 93.87 g , T: 70.54 g , W: 292.12 g , Błonnik pokarmowy: 24.21 , Cukier: 40.33 g , Wapń: 956.1 , Żelazo: 13.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.39 , Sól: 7.5 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	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> 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 Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>			
ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2352.3 kcal , B: 89.13 g , T: 64.65 g , W: 363.44 g , Błonnik pokarmowy: 19.67 , Cukier: 78.99 g , Wapń: 1199.81 , Żelazo: 11.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.38 , Sól: 4.73 , B: 15% , T: 25% , W: 60%	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 kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</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> 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 - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (07)			

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2387.23 kcal , B: 103.35 g , T: 76.07 g , W: 368.89 g , Błonnik pokarmowy: 30.07 , Cukier: 38.07 g , Wapń: 981.19 , Żelazo: 14.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.59 , Sól: 8.42 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica w galarecie 30g (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> Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g (09) <i>(Piersz z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (01,07,06,09,03) <i>(Brokuły, Szyńka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Sól, Jajka)</i>	
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 2145.55 kcal , B: 101.5 g , T: 54.15 g , W: 327.18 g , Błonnik pokarmowy: 25.16 , Cukier: 89.05 g , Wapń: 297.17 , Żelazo: 11.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.46 , Sól: 9.21 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szyńka 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> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 120g	Banan 150g	

Jadłospis	Czwartek (2026-01-29)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2200.65 kcal, B: 101.42 g, T: 61.38 g, W: 355.73 g, Błonnik pokarmowy: 27.86, Cukier: 49.17 g, Wapń: 321.08, Żelazo: 13.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.73, Sól: 8.67, B: 18%, T: 25%, W: 57%</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 30g</p>	<p>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> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Ryż biały 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g</p>	<p>Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa bzmle/bezgl 150g (08,03) <i>(Brokuły, Szynka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Jajka)</i></p>	<p>Banan 150g</p>

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

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)				
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1592.81 kcal , B: 65.13 g , T: 57.66 g , W: 204.96 g , Błonnik pokarmowy: 36.34 , Cukier: 62.74 g , Wapń: 446.64 , Żelazo: 7.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.48 , Sól: 5.7 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Sok pomidorowy 200g	
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1593.18 kcal , B: 53.28 g , T: 51.9 g , W: 242.27 g , Błonnik pokarmowy: 25.58 , Cukier: 47.67 g , Wapń: 280.33 , Żelazo: 11.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19 , Sól: 6.66 , B: 13% , T: 29% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 50g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Jajka 50g (03)	Sok pomidorowy 200g	

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)				
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 1690.22 kcal, B: 48.79 g, T: 66.8 g, W: 240.9 g, Błonnik pokarmowy: 33.44 , Cukier: 45.73 g, Wapń: 736.29 , Żelazo: 14.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.33 , Sól: 6.57 , B: 12% , T: 36% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	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> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Jajka 50g (03)	Sok pomidorowy 200g	
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 1991.91 kcal, B: 98.56 g, T: 58.88 g, W: 281.58 g, Błonnik pokarmowy: 27.84 , Cukier: 68.59 g, Wapń: 1404.93 , Żelazo: 11.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.5 , Sól: 5.1 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	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 Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Pomarańcza 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1765.31 kcal , B: 81.38 g , T: 54.71 g , W: 249.81 g , Błonnik pokarmowy: 23.99 , Cukier: 54.49 g , Wapń: 776.14 , Żelazo: 10.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.61 , Sól: 5.5 , B: 18% , T: 28% , 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 wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Sok pomidorowy 200g		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2082.36 kcal , B: 98.37 g , T: 67.32 g , W: 284.36 g , Błonnik pokarmowy: 25.7 , Cukier: 58.5 g , Wapń: 1053.03 , Żelazo: 12.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.18 , Sól: 6.45 , B: 19% , T: 29% , 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 Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Sok pomidorowy 200g

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2090.01 kcal , B: 80.36 g , T: 63.43 g , W: 310.35 g , Błonnik pokarmowy: 22.07 , Cukier: 56.03 g , Wapń: 1336.88 , Żelazo: 9.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.82 , Sól: 4.87 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	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) 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) Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna b/c 200g (07,01) (Mleko 3.2%, Kasza manna)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		
	Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1685.48 kcal , B: 53.51 g , T: 62.7 g , W: 240.71 g , Błonnik pokarmowy: 25.38 , Cukier: 48.11 g , Wapń: 297.03 , Żelazo: 11.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.4 , Sól: 6.7 , B: 13% , T: 33% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 50g	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) 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 (Awokado, Sok z cytryny, Sól) Jajka 50g (03)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g	

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2043.91 kcal, B: 98.45 g, T: 62.95 g, W: 287.37 g, Błonnik pokarmowy: 31.46 , Cukier: 76.58 g, Wapń: 1487.52 , Żelazo: 11.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.49 , Sól: 5.3 , 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) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (07) 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) Kotlet z dorsza 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) 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 5g Pomidor 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2195.66 kcal, B: 112.04 g, T: 83.67 g, W: 266.19 g, Błonnik pokarmowy: 34.46 , Cukier: 42.44 g, Wapń: 1750.41 , Żelazo: 13.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.25 , Sól: 6.3 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Kotlet z dorsza 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)				
ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1840.31 kcal, B: 89.23 g, T: 59.31 g, W: 249.51 g, Błonnik pokarmowy: 21.99 , Cukier: 43.34 g, Wapń: 1059.14 , Żelazo: 9.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.56 , Sól: 4.81 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa ziemniaczana 350g (09) (Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy) Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1653.18 kcal, B: 60.63 g, T: 58.8 g, W: 235.22 g, Błonnik pokarmowy: 24.43 , Cukier: 30.67 g, Wapń: 575.83 , Żelazo: 12.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.5 , Sól: 5.7 , B: 15% , T: 32% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 50g 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) Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny, Sól) Jajka 50g (03)		

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1840.31 kcal, B: 89.23 g, T: 59.31 g, W: 249.51 g, Błonnik pokarmowy: 21.99 , Cukier: 43.34 g, Wapń: 1059.14 , Żelazo: 9.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.56 , Sól: 4.81 , B: 19% , T: 29% , 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) 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) Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)			
	ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2061.25 kcal, B: 79.08 g, T: 60.93 g, W: 309.21 g, Błonnik pokarmowy: 19.87 , Cukier: 57.24 g, Wapń: 1333.37 , Żelazo: 9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.56 , Sól: 3.97 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	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) 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) Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) (Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy) Sos Warzywny 100g (09) (Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (01,07) (Kasza manna, Cukier, Mleko 2%)		

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2157.36 kcal , B: 106.22 g , T: 71.92 g , W: 284.06 g , Błonnik pokarmowy: 23.7 , Cukier: 47.35 g , Wapń: 1336.03 , Żelazo: 11.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.13 , Sól: 5.76 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1663.68 kcal , B: 54.63 g , T: 52.2 g , W: 259.22 g , Błonnik pokarmowy: 28.43 , Cukier: 60.72 g , Wapń: 329.83 , Żelazo: 11.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.25 , Sól: 6.67 , B: 13% , T: 28% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 50g	Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Pomarańcza 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Jajka 50g (03)	Sok pomidorowy 200g	

Jadłospis	Piątek (2026-01-30)					
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 1985.03 kcal, B: 64.79 g, T: 74.52 g, W: 277.92 g, Błonnik pokarmowy: 26.93, Cukier: 45.95 g, Wapń: 311.92, Żelazo: 16.14, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.36, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.95, Sól: 7.56, B: 13%, T: 34%, W: 53%</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g</p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350g (09) <i>(Ziemniaki, Por, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (04,03) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Sos Warzywny 100g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g</p>	<p>PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny, Sól)</i> Jajka 50g (03)</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</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 (2026-01-31)				
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1700.94 kcal , B: 73.13 g , T: 72.43 g , W: 187.59 g , Błonnik pokarmowy: 31.24 , Cukier: 55.47 g , Wapń: 475.08 , Żelazo: 6.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.65 , Sól: 8.6 , B: 17% , T: 38% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g Marchew 130g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1766.68 kcal , B: 77.91 g , T: 56.91 g , W: 246.96 g , Błonnik pokarmowy: 21.61 , Cukier: 65.94 g , Wapń: 236.97 , Żelazo: 9.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.04 , Sól: 8.84 , B: 18% , T: 29% , 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 Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g Marchew 130g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Banan 150g	

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)					
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 2243.92 kcal , B: 91.06 g , T: 76.39 g , W: 319.96 g , Błonnik pokarmowy: 42.24 , Cukier: 53.47 g , Wapń: 1493.36 , Żelazo: 16.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.49 , Sól: 5.63 , B: 16% , T: 31% , 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 Ser żółty 60g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Grochówka 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Lazania z bakłażana i pomidorami 300g (07,09) <i>(Makaron do lazani, Bakłażan, Pomidory bez skóry, Ser Gouda, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 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 Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)		
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2046.38 kcal , B: 80.66 g , T: 78.41 g , W: 267.96 g , Błonnik pokarmowy: 28.24 , Cukier: 69.99 g , Wapń: 556.78 , Żelazo: 11.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.99 , Sól: 6.86 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	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 Szynka miódowa 60g (10) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Wafelek czekoladowy 38g (05,06,08,01,07)	

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)					
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1913.64 kcal , B: 88.44 g , T: 71.47 g , W: 240.19 g , Błonnik pokarmowy: 20.05 , Cukier: 49.71 g , Wapń: 814.98 , Żelazo: 10.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.88 , Sól: 7.1 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka miódowa 60g (10)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2266.89 kcal , B: 99.03 g , T: 79.68 g , W: 301.38 g , Błonnik pokarmowy: 24.61 , Cukier: 80.15 g , Wapń: 819.37 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.12 , Sól: 8.3 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	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 Szynka miódowa 60g (10)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)				
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2164.13 kcal , B: 96.46 g , T: 62.81 g , W: 312.16 g , Błonnik pokarmowy: 18.39 , Cukier: 55.57 g , Wapń: 1618.79 , Żelazo: 8.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.68 , Sól: 5.19 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 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)	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1817.28 kcal , B: 77.44 g , T: 62.2 g , W: 249.2 g , Błonnik pokarmowy: 22.67 , Cukier: 72.18 g , Wapń: 246.67 , Żelazo: 9.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.26 , Sól: 8.88 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	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 kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</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 Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>	

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)					
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2347.21 kcal , B: 95 g , T: 82.73 g , W: 324.04 g , Błonnik pokarmowy: 36.36 , Cukier: 72.83 g , Wapń: 957.7 , Żelazo: 14.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.31 , Sól: 6.25 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Grochówka 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2380.86 kcal , B: 101.91 g , T: 88.92 g , W: 314.41 g , Błonnik pokarmowy: 42.51 , Cukier: 47.35 g , Wapń: 950.69 , Żelazo: 15.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.62 , Sól: 6.82 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka miodowa 30g (10)	Grochówka 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)				
ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 2042.54 kcal , B: 94.91 g , T: 73.98 g , W: 259.95 g , Błonnik pokarmowy: 20.19 , Cukier: 31.27 g , Wapń: 861.28 , Żelazo: 10.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.14 , Sól: 7.16 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Ziemniaki purée 200g Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 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) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1840.68 kcal , B: 89.56 g , T: 64.36 g , W: 238.11 g , Błonnik pokarmowy: 21.21 , Cukier: 25.34 g , Wapń: 546.97 , Żelazo: 11.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.72 , Sól: 8.85 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i> Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Marchew 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 Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2052.14 kcal , B: 95.14 g , T: 74.07 g , W: 263.19 g , Błonnik pokarmowy: 21.15 , Cukier: 33.51 g , Wapń: 857.98 , Żelazo: 10.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.24 , Sól: 7.18 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pieczone udko z kurczaka 100g (Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy) Biały sos 100g (09) (Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) (Jajka, Kaperek, Jogurt natur. 2%, Sól)			
	ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2131.93 kcal , B: 90.97 g , T: 58.31 g , W: 320.81 g , Błonnik pokarmowy: 18.39 , Cukier: 68.17 g , Wapń: 1373.45 , Żelazo: 8.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.61 , Sól: 4.74 , B: 17% , T: 25% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Obiad - Papka obiadowa Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) (Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska) Pieczone udko z kurczaka 100g (Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy) Biały sos 100g (09) (Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt owocowy 200g (07)		

Jadłospis	Sobota (2026-01-31)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2405.39 kcal, B: 105.73 g, T: 82.28 g, W: 324.38 g, Błonnik pokarmowy: 25.71 , Cukier: 63.95 g, Wapń: 862.37 , Żelazo: 11.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.48 , Sól: 8.38 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	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 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 konserwowa 30g	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłko pieczone)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i>	
	Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1810.48 kcal, B: 74.91 g, T: 56.31 g, W: 264.03 g, Błonnik pokarmowy: 24.61 , Cukier: 80.13 g, Wapń: 242.97 , Żelazo: 10.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.18 , Sól: 8.85 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g Marchew 130g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 2023.53 kcal, B: 88.07 g, T: 62.94 g, W: 289.13 g, Błonnik pokarmowy: 26.08 , Cukier: 77.56 g, Wapń: 227.96 , Żelazo: 10.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.22 , Sól: 9.93 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie 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	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 30g	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Kalafior, Sól, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Olej słonecznikowy)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Sól, Śmietana flora wegańska, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Dodatek nocny Banan 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, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)				
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1904.36 kcal , B: 95.66 g , T: 62.48 g , W: 236.27 g , Błonnik pokarmowy: 28.4 , Cukier: 82.27 g , Wapń: 565.07 , Żelazo: 5.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.46 , Sól: 7.6 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem bezglutenowym 350g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron bezglutenowy, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1783.81 kcal , B: 101.52 g , T: 52.48 g , W: 236.08 g , Błonnik pokarmowy: 17.35 , Cukier: 33.5 g , Wapń: 488.22 , Żelazo: 13.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.61 , Sól: 7.54 , B: 23% , T: 26% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 2292.13 kcal , B: 77.28 g , T: 90.16 g , W: 310.01 g , Błonnik pokarmowy: 31.7 , Cukier: 82.79 g , Wapń: 1486.89 , Żelazo: 12.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.31 , Sól: 7.09 , B: 13% , T: 35% , W: 52%	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 Jogurt owocowy 150g (07) Wegańskie plastry kanapkowe 60g (01,07,08)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Burgery z buraka 100g (01) <i>(Buraki, Soczewica czerwona, Cebula, Pomidor, Mąka pszenna, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Fasola szparagowa 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 Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Ser żółty 60g (07)	Budyń gotowy 200g (07)	

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)					
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2085.36 kcal , B: 104.58 g , T: 55.79 g , W: 305.26 g , Błonnik pokarmowy: 25.36 , Cukier: 90.91 g , Wapń: 913.97 , Żelazo: 10.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.17 , Sól: 5.76 , B: 20% , T: 24% , 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) Ogórek świeży 80g Połędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g Szynka miodowa 60g (10)	Budyń gotowy 200g (07)	
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2044.36 kcal , B: 107.17 g , T: 57.9 g , W: 283.92 g , Błonnik pokarmowy: 16.77 , Cukier: 75.91 g , Wapń: 879.47 , Żelazo: 9.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.02 , Sól: 5.88 , B: 21% , T: 25% , 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 Połędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Puree z brokółów 130g <i>(Brokuły)</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 miodowa 60g (10) Szynka konserwowa 60g	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2147.51 kcal , B: 125.8 g , T: 59.51 g , W: 287.87 g , Błonnik pokarmowy: 18.5 , Cukier: 48.75 g , Wapń: 1003.66 , Żelazo: 9.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.1 , Sól: 6.64 , B: 23% , T: 25% , 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 Połędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt owocowy 150g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Puree z brokółów 130g <i>(Brokuły)</i> 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 Szynka miodowa 60g (10) Szynka konserwowa 60g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)				
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2321.41 kcal , B: 110.34 g , T: 52.58 g , W: 361.35 g , Błonnik pokarmowy: 19.02 , Cukier: 53.32 g , Wapń: 1439.46 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.77 , Sól: 4.97 , 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 Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszeki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Puree z brokółów 130g <i>(Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1800.41 kcal , B: 102.08 g , T: 55.5 g , W: 233.82 g , Błonnik pokarmowy: 17.46 , Cukier: 35.75 g , Wapń: 469.72 , Żelazo: 13.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.76 , Sól: 7.57 , B: 23% , T: 28% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszeki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Puree z brokółów 130g <i>(Brokuły)</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 bzmle/bezglu 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2255.31 kcal , B: 99.96 g , T: 73.03 g , W: 317.35 g , Błonnik pokarmowy: 33.87 , Cukier: 75.14 g , Wapń: 978.37 , Żelazo: 14.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.51 , Sól: 13.12 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszeki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2369.26 kcal , B: 110.25 g , T: 86.71 g , W: 307.98 g , Błonnik pokarmowy: 40.83 , Cukier: 51.49 g , Wapń: 1213.46 , Żelazo: 16.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.07 , Sól: 14.27 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Safatka śledziowa 150g (04,03) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Cebula, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny)</i>	
	ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1975.76 kcal , B: 110.96 g , T: 56.84 g , W: 265.58 g , Błonnik pokarmowy: 19.91 , Cukier: 32.12 g , Wapń: 886.47 , Żelazo: 11.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.29 , Sól: 6.15 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 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 Szyńka miodowa 60g (10) Szyńka konserwowa 60g		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1803.91 kcal , B: 108.43 g , T: 49.47 g , W: 243.01 g , Błonnik pokarmowy: 20.91 , Cukier: 26.15 g , Wapń: 588.72 , Żelazo: 12.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.47 , Sól: 7.53 , B: 24% , T: 25% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 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 Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g			

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1972.36 kcal, B: 111.32 g, T: 57.06 g, W: 264.92 g, Błonnik pokarmowy: 20.22 , Cukier: 33.97 g, Wapń: 851.97 , Żelazo: 11.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.4 , Sól: 6.17 , B: 23% , T: 26% , W: 51%	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 owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka miodowa 60g (10) Szyunka konserwowa 60g			
ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2189.71 kcal, B: 104.25 g, T: 48.88 g, W: 342.98 g, Błonnik pokarmowy: 19 , Cukier: 47.65 g, Wapń: 1230.12 , Żelazo: 11.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.66 , Sól: 4.83 , B: 19% , T: 20% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) (Mleko 2%, bułka paryska)			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2190.01 kcal, B: 126.51 g, T: 62.53 g, W: 292.25 g, Błonnik pokarmowy: 21.93 , Cukier: 31.68 g, Wapń: 852.16 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.54 , Sól: 6.72 , B: 23% , T: 26% , 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 owsianymi 300g (07,01) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka miodowa 30g (10)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)	Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Puree z broków 130g (Brokuły) 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 Szyunka miodowa 60g (10) Szyunka konserwowa 60g

Jadłospis	Niedziela (2026-02-01)					
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1858.81 kcal , B: 102.12 g , T: 53.08 g , W: 254.23 g , Błonnik pokarmowy: 20.35 , Cukier: 48.05 g , Wapń: 494.22 , Żelazo: 13.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.75 , Sól: 7.55 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>	
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 2085.86 kcal , B: 112.41 g , T: 62.69 g , W: 279.48 g , Błonnik pokarmowy: 22.06 , Cukier: 45.76 g , Wapń: 503.61 , Żelazo: 15.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.23 , Sól: 8.19 , 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 Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (03)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Budyń na mleku sojowym 200g (06,01) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-02)					
Dieta bezglutenowa 24.01-02.02.2026r. E: 1794.56 kcal , B: 78.13 g , T: 85.16 g , W: 184.44 g , Błonnik pokarmowy: 30.68 , Cukier: 40.32 g , Wapń: 569.39 , Żelazo: 11.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.57 , Sól: 7.27 , B: 17% , T: 43% , W: 40%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Kasza jaglana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb bezglutenowy BEZGLUTEN 100g Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		
Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1671.21 kcal , B: 73.42 g , T: 51.58 g , W: 246.54 g , Błonnik pokarmowy: 20.43 , Cukier: 60.54 g , Wapń: 302.67 , Żelazo: 11.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.95 , Sól: 6.46 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
Dieta wegetariańska 24.01-02.02.2026r. E: 2109.7 kcal , B: 93.22 g , T: 83.8 g , W: 261.84 g , Błonnik pokarmowy: 35.49 , Cukier: 37.87 g , Wapń: 1690.88 , Żelazo: 16.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.77 , Sól: 6.99 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	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 Ser żółty 100g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z warzywami 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory bez skóry, Bakłażan, Bulion warzywny, Sól, Ciecioraka)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-02)					
Dieta pediatryczna 24.01-02.02.2026r. E: 2243.81 kcal , B: 98.48 g , T: 82.52 g , W: 298.89 g , Błonnik pokarmowy: 29.46 , Cukier: 86.61 g , Wapń: 1344.02 , Żelazo: 14.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.18 , Sól: 5.78 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (10) Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)	
Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1831.06 kcal , B: 89.4 g , T: 70.24 g , W: 221.46 g , Błonnik pokarmowy: 19.87 , Cukier: 35.31 g , Wapń: 914.64 , Żelazo: 11.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.63 , Sól: 5.69 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z kurczakiem 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		
Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2097.81 kcal , B: 99.99 g , T: 75.8 g , W: 298.2 g , Błonnik pokarmowy: 25.58 , Cukier: 33.35 g , Wapń: 937.03 , Żelazo: 13.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76 , Sól: 6.89 , 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 Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z kurczakiem 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-02)					
Dieta cukrzycowa papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2033.21 kcal, B: 91.84 g, T: 47.07 g, W: 319.89 g, Błonnik pokarmowy: 18.48 , Cukier: 58.68 g, Wapń: 1563.36 , Żelazo: 9.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.39 , Sól: 3.5 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z kurczakiem 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna, bez cukru 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (07)		
Dieta bezmleczna mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1566.81 kcal, B: 75.15 g, T: 43.01 g, W: 230.88 g, Błonnik pokarmowy: 19.57 , Cukier: 63.89 g, Wapń: 318.32 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.71 , Sól: 6.59 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskostodzony 50g	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z kurczakiem 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
ZOL Dieta podstawowa 24.01-02.02.2026r. E: 2140.51 kcal, B: 86.73 g, T: 71.9 g, W: 309.98 g, Błonnik pokarmowy: 32.86 , Cukier: 80.14 g, Wapń: 931.62 , Żelazo: 15.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.69 , Sól: 5.05 , B: 16% , T: 30% , 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) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kiełbasą 200g (09) <i>(Chuda kiełbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-02)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.01-02.02.2026r. E: 2171.66 kcal , B: 93.9 g , T: 77.64 g , W: 331.66 g , Błonnik pokarmowy: 40.16 , Cukier: 40.31 g , Wapń: 953.41 , Żelazo: 16.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.88 , Sól: 6.27 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka konserwowa 30g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo warzywne z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Chuda kielbasa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Olej rzepakowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	
	ZOL Dieta lekkostrawna 24.01-02.02.2026r. E: 1934.36 kcal , B: 90.27 g , T: 67.01 g , W: 260.82 g , Błonnik pokarmowy: 20.58 , Cukier: 37.66 g , Wapń: 896.12 , Żelazo: 12.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.97 , Sól: 5.14 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)		
ZOL Dieta bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1736.71 kcal , B: 85.52 g , T: 58.08 g , W: 237.89 g , Błonnik pokarmowy: 21.58 , Cukier: 31.99 g , Wapń: 603.17 , Żelazo: 13.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.19 , Sól: 6.48 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g			

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-02)					
ZOL Dieta mielona 24.01-02.02.2026r. E: 1881.96 kcal , B: 92.6 g , T: 56.84 g , W: 261.96 g , Błonnik pokarmowy: 21.12 , Cukier: 39.21 g , Wapń: 899.77 , Żelazo: 12.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.21 , Sól: 5.24 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	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 makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) (Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)			
	ZOL Dieta papkowata 24.01-02.02.2026r. E: 2071.51 kcal , B: 82.2 g , T: 47.93 g , W: 337.42 g , Błonnik pokarmowy: 18.46 , Cukier: 80.65 g , Wapń: 1197.02 , Żelazo: 10.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.36 , Sól: 3.12 , B: 16% , T: 21% , W: 63%	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 makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	Obiad - Papka obiadowa Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) (Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Buraki 130g 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)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.01-02.02.2026r. E: 2148.71 kcal , B: 103.19 g , T: 62.4 g , W: 338.7 g , Błonnik pokarmowy: 26.83 , Cukier: 37.25 g , Wapń: 922.16 , Żelazo: 13.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.34 , Sól: 6.44 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	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 makaronem 300g (01,07) (Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (09) (Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo z kurczakiem 200g (09) (Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa 60g (01,07,10,09)	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-02-02)					
Dieta bez laktozy 24.01-02.02.2026r. E: 1873.21 kcal , B: 74.02 g , T: 51.78 g , W: 297.94 g , Błonnik pokarmowy: 24.43 , Cukier: 98.94 g , Wapń: 326.67 , Żelazo: 12.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.01 , Sól: 6.47 , B: 16% , T: 25% , W: 59%	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 Dżem wiśniowy niskostodzony 50g	Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Sok jabłkowy 200g	
Dieta cukrzycowa bezmleczna 24.01-02.02.2026r. E: 1948.86 kcal , B: 85.43 g , T: 57.82 g , W: 322.21 g , Błonnik pokarmowy: 25.78 , Cukier: 57.59 g , Wapń: 312.86 , Żelazo: 12.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.04 , Sól: 7.55 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	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 Dżem wiśniowy niskostodzony 50g	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 30g	Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Chuda kielbasa)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Sok jabłkowy 200g

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