

Jadłospis	Czwartek (2026-03-05)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2059.7 kcal , B: 103.36 g , T: 80.04 g , W: 248.59 g , Błonnik pokarmowy: 29.79 , Cukier: 41.24 g , Wapń: 1237.84 , Żelazo: 11.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.36 , Sól: 5.83 , B: 20% , T: 35% , 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 Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2352.25 kcal , B: 107.55 g , T: 94.72 g , W: 289.29 g , Błonnik pokarmowy: 40.17 , Cukier: 51.49 g , Wapń: 1280.05 , Żelazo: 13.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.06 , Sól: 6.62 , 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) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 200g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

Jadłospis	Czwartek (2026-03-05)					
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1905.75 kcal , B: 98.41 g , T: 60.55 g , W: 255.26 g , Błonnik pokarmowy: 21.51 , Cukier: 40.44 g , Wapń: 755.31 , Żelazo: 10.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.65 , Sól: 5.54 , B: 21% , T: 29% , 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 kanapkowa 100g (01,07,06,09)	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2220.2 kcal , B: 105.17 g , T: 72.76 g , W: 301.78 g , Błonnik pokarmowy: 26.09 , Cukier: 56.36 g , Wapń: 801.19 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.16 , Sól: 6.35 , 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 Szynka kanapkowa 100g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Czwartek (2026-03-05)					
Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2173.65 kcal , B: 111.33 g , T: 74.95 g , W: 278.99 g , Błonnik pokarmowy: 26.83 , Cukier: 69.64 g , Wapń: 1207.76 , Żelazo: 10.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.14 , Sól: 5.42 , 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 Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 200g 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 miodowa 60g (10) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kasza manna z sokiem malinowym 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2164.9 kcal , B: 91.5 g , T: 65.57 g , W: 320.72 g , Błonnik pokarmowy: 33.66 , Cukier: 80.31 g , Wapń: 876.03 , Żelazo: 12.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11 , Sól: 4.82 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-03-05)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2234.85 kcal , B: 94.83 g , T: 77.95 g , W: 309.81 g , Błonnik pokarmowy: 39.92 , Cukier: 55.73 g , Wapń: 896.95 , Żelazo: 13.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.57 , Sól: 5.6 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Koperek, Koncentrat</i> <i>pomid. 30%, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina,</i> <i>Marchew, Pomidory</i> <i>bez skóry, Koncentrat</i> <i>pomid. 30%, Bulion</i> <i>warzywny, Makaron</i> <i>Penne pszenny,</i> <i>Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Woda 200g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Ogórek kiszony,</i> <i>Jabłko, Jajka,</i> <i>Majonez Kielecki</i> <i>Lekki)</i>	
ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1980.75 kcal , B: 95.85 g , T: 60.74 g , W: 275.49 g , Błonnik pokarmowy: 21.38 , Cukier: 41.18 g , Wapń: 848.7 , Żelazo: 10.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56 , Sól: 4.77 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Koperek, Koncentrat</i> <i>pomid. 30%, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina,</i> <i>Marchew, Pomidory</i> <i>bez skóry, Koncentrat</i> <i>pomid. 30%, Bulion</i> <i>warzywny, Makaron</i> <i>Penne pszenny,</i> <i>Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (03,07) <i>(Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Jabłko, Jajka, Jogurt</i> <i>natur. 2%)</i>			

Jadłospis	Czwartek (2026-03-05)				
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1812.3 kcal , B: 91.8 g , T: 52.84 g , W: 256.73 g , Błonnik pokarmowy: 22.38 , Cukier: 35.18 g , Wapń: 542.01 , Żelazo: 11.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.96 , Sól: 4.51 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (09,01) <i>(Wieprzowina, Marchew, Pomidory bez skóry, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Safatka jarzynowa z jogurtem roślinnym 150g (03,08) <i>(Ziemniaki, Marchew, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Groszek zielony)</i>		
ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r. E: 1928.95 kcal , B: 91.04 g , T: 54.07 g , W: 284.97 g , Błonnik pokarmowy: 21.23 , Cukier: 58.33 g , Wapń: 827.25 , Żelazo: 9.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.15 , Sól: 4.54 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Piers z kurczaka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (10) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g		

Jadłospis	Czwartek (2026-03-05)					
ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r. E: 2014.2 kcal, B: 90.84 g , T: 47.01 g , W: 319.79 g , Błonnik pokarmowy: 18.21 , Cukier: 64.69 g , Wapń: 1263.5 , Żelazo: 8.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.68 , Sól: 3.82 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 200g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>			
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2325.4 kcal, B: 97.73 g , T: 68.58 g , W: 346.67 g , Błonnik pokarmowy: 25.9 , Cukier: 89.34 g , Wapń: 861.37 , Żelazo: 10.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72 , Sól: 5.29 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa rybna 350g (09) <i>(Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Koncentrat pomid. 30%, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (09) <i>(Cukinia, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 200g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (10) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g

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

Jadłospis	Piątek (2026-03-06)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2023.03 kcal, B: 71.3 g, T: 92.26 g, W: 247.85 g, Błonnik pokarmowy: 37.03 , Cukier: 38.39 g, Wapń: 954.68 , Żelazo: 12.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.74 , Sól: 6.02 , B: 14% , T: 41% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g <u>(07)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u>	Obiad Zupa pieczarkowa 350g <u>(09,01)</u> <i>(Bulion warzywny, Pieczarki, Włoszczyzna, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Makaron pszenny świderki)</i> Mintaj smażony 101g <u>(04,03)</u> <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g <u>(07)</u> <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g <u>(11)</u>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2257.98 kcal, B: 79.43 g, T: 97.72 g, W: 322.1 g, Błonnik pokarmowy: 48.39 , Cukier: 38.08 g, Wapń: 1014.87 , Żelazo: 15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21 , Sól: 6.63 , B: 14% , T: 39% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g <u>(07)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twaróg chudy 30g <u>(07)</u>	Obiad Zupa pieczarkowa 350g <u>(09,01)</u> <i>(Bulion warzywny, Pieczarki, Włoszczyzna, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Makaron pszenny świderki)</i> Mintaj smażony 101g <u>(04,03)</u> <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g <u>(07)</u> <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g <u>(11)</u>
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1863.78 kcal, B: 70.05 g, T: 75.49 g, W: 236.66 g, Błonnik pokarmowy: 20.4 , Cukier: 55.78 g, Wapń: 628.91 , Żelazo: 11.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , Sól: 4.75 , B: 15% , T: 36% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa brokułowa 350g <u>(09)</u> <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g <u>(04)</u> <i>(Mintaj)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g <u>(03)</u>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-03-06)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2249.03 kcal , B: 98.13 g , T: 88.8 g , W: 275.71 g , Błonnik pokarmowy: 22.11 , Cukier: 66.62 g , Wapń: 1343.96 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.66 , Sól: 6 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie 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	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03) Ser Mozzarella light 60g (07)	Dodatek nocny Jabłko 150g
	Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2151.03 kcal , B: 77.72 g , T: 84.24 g , W: 288.1 g , Błonnik pokarmowy: 32.23 , Cukier: 75.97 g , Wapń: 973.68 , Żelazo: 12.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.75 , Sól: 6.28 , B: 14% , T: 35% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Pieczarki, Włoszczyzna, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Makaron pszenny świderki)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki 200g 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 Papryka czerwona 80g Jajka 100g (03)	Dodatek nocny Jabłko 150g
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2310.93 kcal , B: 81.15 g , T: 84.26 g , W: 329.3 g , Błonnik pokarmowy: 39.08 , Cukier: 72.84 g , Wapń: 1228.81 , Żelazo: 13.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.37 , Sól: 5.82 , B: 14% , T: 33% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Pieczarki, Włoszczyzna, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Makaron pszenny świderki)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Piątek (2026-03-06)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2343.88 kcal , B: 88.68 g , T: 89.52 g , W: 352.15 g , Błonnik pokarmowy: 46.44 , Cukier: 34.13 g , Wapń: 1265 , Żelazo: 14.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.57 , Sól: 6.42 , B: 15% , T: 34% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (09,01) <i>(Bulion warzywny, Pieczarki, Włoszczyzna, Pietruszka, Śmietana flora wegańska, Makaron pszenny świderki)</i> Mintaj smażony 101g (04,03) <i>(Mintaj, Mąka kukurydziana, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (07) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (11)	
	ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2043.28 kcal , B: 83.3 g , T: 83.29 g , W: 250.06 g , Błonnik pokarmowy: 18.5 , Cukier: 35.68 g , Wapń: 945.41 , Żelazo: 11.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.49 , Sól: 5.03 , B: 16% , T: 37% , W: 47%	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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</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 Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)		
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1839.33 kcal , B: 70.29 g , T: 72.46 g , W: 238.33 g , Błonnik pokarmowy: 19.25 , Cukier: 27.55 g , Wapń: 589.69 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.3 , Sól: 5.82 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</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 Sałata lodowa 35g Jajka 100g (03)			

Jadłospis	Piątek (2026-03-06)					
ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r. E: 2053.58 kcal , B: 83.7 g , T: 83.4 g , W: 252.3 g , Błonnik pokarmowy: 19.04 , Cukier: 37.23 g , Wapń: 946.31 , Żelazo: 11.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.56 , Sól: 5.05 , B: 16% , T: 37% , W: 47%	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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</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)			
ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r. E: 2263.53 kcal , B: 86.29 g , T: 68.14 g , W: 334.9 g , Błonnik pokarmowy: 17.82 , Cukier: 51.57 g , Wapń: 1281.06 , Żelazo: 10.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.15 , Sól: 4.68 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku	Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2326.03 kcal , B: 100.13 g , T: 91.31 g , W: 286.7 g , Błonnik pokarmowy: 20.75 , Cukier: 44.07 g , Wapń: 1179.5 , Żelazo: 12.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.76 , Sól: 5.81 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa brokułowa 350g (09) <i>(Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Brokuły, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Mintaj pieczony 100g (04) <i>(Mintaj)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (03)	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-03-07)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2058.38 kcal , B: 107.64 g , T: 62.27 g , W: 283.32 g , Błonnik pokarmowy: 33.02 , Cukier: 61.15 g , Wapń: 1171.54 , Żelazo: 13.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.84 , Sól: 6.32 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 60g <u>(07)</u>	Obiad Grochówka 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g <u>(09,07)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g <u>(07)</u> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 60g <u>(07)</u>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka konserwowa 30g <u>(01,07,06,10,09)</u>	Obiad Grochówka 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g <u>(09,07)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g <u>(07,03,06)</u> <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g <u>(07)</u> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1953.43 kcal , B: 92.25 g , T: 60.65 g , W: 269 g , Błonnik pokarmowy: 19.74 , Cukier: 63.82 g , Wapń: 738.16 , Żelazo: 11.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.77 , Sól: 5.64 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>	Obiad Zupa buraczkowa 350g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g <u>(09,07)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g <u>(07)</u> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-03-07)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2314.48 kcal , B: 108.54 g , T: 69.59 g , W: 323.49 g , Błonnik pokarmowy: 21.13 , Cukier: 81.78 g , Wapń: 970.11 , Żelazo: 12.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.92 , Sól: 7.09 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka konserwowa 30g (01,07,06,10,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Ryż biały 200g Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g
Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2142.33 kcal , B: 108.1 g , T: 64.62 g , W: 294.81 g , Błonnik pokarmowy: 25.23 , Cukier: 81.85 g , Wapń: 1381.79 , Żelazo: 12.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.73 , Sól: 6.39 , 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) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	

Jadłospis	Sobota (2026-03-07)					
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2306.08 kcal , B: 105.97 g , T: 67.36 g , W: 339.32 g , Błonnik pokarmowy: 39.27 , Cukier: 91.85 g , Wapń: 1513.44 , Żelazo: 14.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.48 , Sól: 5.44 , B: 18% , T: 26% , 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) Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Grochówka 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2400.73 kcal , B: 118.87 g , T: 76.53 g , W: 330.71 g , Błonnik pokarmowy: 42.29 , Cukier: 60.77 g , Wapń: 1719.13 , Żelazo: 15.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.68 , Sól: 6.86 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (07) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka konserwowa 30g (01,07,06,10,09)	Grochówka 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Groch)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	

Jadłospis	Sobota (2026-03-07)					
ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1902.83 kcal , B: 96.7 g , T: 52.8 g , W: 271.5 g , Błonnik pokarmowy: 21.74 , Cukier: 54.02 g , Wapń: 993.29 , Żelazo: 11.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.41 , Sól: 5.46 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Buraki, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Koperek,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>pomidor, bez skóry,</i> <i>Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sok</i> <i>z cytryny, Pietruszka,</i> <i>Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g			
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1713.58 kcal , B: 88.83 g , T: 45.06 g , W: 251.18 g , Błonnik pokarmowy: 22.74 , Cukier: 45.53 g , Wapń: 602.06 , Żelazo: 13.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.18 , Sól: 6.52 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza</i> <i>manna)</i>	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Buraki, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Koperek,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>pomidor, bez skóry,</i> <i>Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera bezml 130g (09,08) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>PLANTON Jogurt</i> <i>Kokosowy Naturalny</i> <i>Bez Cukru, Sok z</i> <i>cytryny, Pietruszka,</i> <i>Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g			

Jadłospis	Sobota (2026-03-07)					
<p>ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r.</p> <p>E: 1912.43 kcal, B: 96.93 g, T: 52.89 g, W: 274.74 g, Błonnik pokarmowy: 22.7, Cukier: 56.26 g, Wapń: 989.99, Żelazo: 11.97, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.33, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51, Sól: 5.48, B: 20%, T: 25%, W: 55%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g</p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r.</p> <p>E: 1957.68 kcal, B: 96 g, T: 47.28 g, W: 297.1 g, Błonnik pokarmowy: 19.84, Cukier: 51.74 g, Wapń: 1485.54, Żelazo: 11.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.35, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.2, Sól: 4.81, B: 20%, T: 22%, W: 58%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>			

Jadłospis	Sobota (2026-03-07)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2244.68 kcal , B: 113.26 g , T: 61.95 g , W: 321.9 g , Błonnik pokarmowy: 24.43 , Cukier: 63.37 g , Wapń: 1210.38 , Żelazo: 12.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.69 , Sól: 6.88 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (01,07,06,10,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	

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

Jadłospis	Niedziela (2026-03-08)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 1958.27 kcal , B: 72.68 g , T: 77.53 g , W: 270.2 g , Błonnik pokarmowy: 35.8 , Cukier: 68.14 g , Wapń: 725.53 , Żelazo: 14.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.71 , Sól: 4.45 , B: 15% , T: 36% , 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 Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bigos z chudą kielbasą gotowany 300g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kielbasa, Marchew)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Kisiel owocowy 200g		
Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2081.22 kcal , B: 85.8 g , T: 86.18 g , W: 302.06 g , Błonnik pokarmowy: 43.1 , Cukier: 38.14 g , Wapń: 997.42 , Żelazo: 16.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96 , Sól: 5.6 , B: 16% , T: 37% , 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 Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bigos z chudą kielbasą gotowany 300g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kielbasa, Marchew)</i> Kalafior 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2011.22 kcal , B: 83.18 g , T: 72.47 g , W: 269.59 g , Błonnik pokarmowy: 23.86 , Cukier: 59.9 g , Wapń: 663.46 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.61 , Sól: 4.57 , 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) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, 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 pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2026-03-08)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2298.87 kcal , B: 99.18 g , T: 80.76 g , W: 307.19 g , Błonnik pokarmowy: 25.36 , Cukier: 70.2 g , Wapń: 937.51 , Żelazo: 12.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.73 , Sól: 5.74 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Połudwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, 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	Podwieczorek Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g
	Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2070.22 kcal , B: 80.68 g , T: 72.97 g , W: 288.24 g , Błonnik pokarmowy: 29.16 , Cukier: 79.8 g , Wapń: 689.96 , Żelazo: 13.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78 , Sól: 4.46 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, 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	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja 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) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2258.21 kcal , B: 84.21 g , T: 86.59 g , W: 314.99 g , Błonnik pokarmowy: 39.02 , Cukier: 81.03 g , Wapń: 1048.26 , Żelazo: 16.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.16 , Sól: 3.8 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana)</i> Bigos z chudą kielbasą gotowany 300g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kielbasa, Marchew)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2026-03-08)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2301.16 kcal , B: 96.73 g , T: 95.04 g , W: 295.45 g , Błonnik pokarmowy: 42.32 , Cukier: 51.03 g , Wapń: 1296.15 , Żelazo: 17.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.35 , Sól: 4.94 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Połudwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Bigos z chudą kiełbasą gotowany 300g <i>(Kapusta biała,</i> <i>Kapusta kiszona,</i> <i>Passata - przetarte</i> <i>pomid. 30%, Chuda</i> <i>kiełbasa, Marchew)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)	
	ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2109.16 kcal , B: 94.11 g , T: 81.33 g , W: 262.98 g , Błonnik pokarmowy: 23.08 , Cukier: 34.39 g , Wapń: 962.19 , Żelazo: 12.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12 , Sól: 3.91 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Marchew, Pietruszka,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Ziele angielskie,</i> <i>Majeranek, Olej</i> <i>rzepakowy, Mąka</i> <i>ziemniaczana, Bulion</i> <i>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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miódowa 60g (10)		
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1818.85 kcal , B: 81.61 g , T: 65.08 g , W: 242.35 g , Błonnik pokarmowy: 25.71 , Cukier: 26.3 g , Wapń: 591.51 , Żelazo: 14.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.4 , Sól: 5.35 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>PLANTON Jogurt</i> <i>Kokosowy Naturalny</i> <i>Bez Cukru)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Marchew, Pietruszka,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Ziele angielskie,</i> <i>Majeranek, Olej</i> <i>rzepakowy, Mąka</i> <i>ziemniaczana, Bulion</i> <i>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 drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z</i> <i>cytryny)</i>			

Jadłospis	Niedziela (2026-03-08)					
ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r. E: 2119.46 kcal , B: 94.51 g , T: 81.44 g , W: 265.22 g , Błonnik pokarmowy: 23.62 , Cukier: 35.94 g , Wapń: 963.09 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.07 , Sól: 3.93 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Marchew, Pietruszka,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Ziele angielskie,</i> <i>Majeranek, Olej</i> <i>rzepakowy, Mąka</i> <i>ziemniaczana, Bulion</i> <i>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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)			
	ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r. E: 2148.05 kcal , B: 92.37 g , T: 58.49 g , W: 324.1 g , Błonnik pokarmowy: 21.46 , Cukier: 52.54 g , Wapń: 1321.4 , Żelazo: 12.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.04 , Sól: 2.71 , 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 Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Marchew, Pietruszka,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Ziele angielskie,</i> <i>Majeranek, Olej</i> <i>rzepakowy, Mąka</i> <i>ziemniaczana, Bulion</i> <i>warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier,</i> <i>Mleko 2%)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2397.41 kcal , B: 110.39 g , T: 89.77 g , W: 300.59 g , Błonnik pokarmowy: 25.48 , Cukier: 43.68 g , Wapń: 1224.18 , Żelazo: 14.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.23 , Sól: 5.04 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa z cukinii 350g (09) <i>(Cukinia, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Marchew, Pietruszka,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Ziele angielskie,</i> <i>Majeranek, Olej</i> <i>rzepakowy, Mąka</i> <i>ziemniaczana, Bulion</i> <i>warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Maślanka spożywcza 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka miodowa 60g (10)	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-09)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 1799.99 kcal , B: 93.76 g , T: 62.98 g , W: 229.38 g , Błonnik pokarmowy: 30.26 , Cukier: 45.75 g , Wapń: 1018.35 , Żelazo: 10.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.69 , Sól: 4.37 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Rzodkiewka,</i> <i>Szczypiorek)</i>	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por,</i> <i>Ziemniaki, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Sól, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka)</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 Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2037.14 kcal , B: 101.33 g , T: 69.4 g , W: 271.51 g , Błonnik pokarmowy: 40.62 , Cukier: 59.06 g , Wapń: 1033.54 , Żelazo: 13.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.09 , Sól: 4.95 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (07) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Rzodkiewka,</i> <i>Szczypiorek)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miódowa 30g (10)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por,</i> <i>Ziemniaki, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Sól, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Pomarańcza 150g
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1779.61 kcal , B: 111.74 g , T: 51.85 g , W: 226.86 g , Błonnik pokarmowy: 20.92 , Cukier: 37.43 g , Wapń: 909.57 , Żelazo: 10.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.33 , Sól: 7.09 , B: 25% , T: 26% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Twaróg chudy 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por,</i> <i>Ziemniaki, Seler</i> <i>korzeniowy,</i> <i>Pietruszka, Sól, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Płatki kukurydziane,</i> <i>Jajka)</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 Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka wieprzowa 100g (01,07,10,09)	Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-09)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2085.56 kcal , B: 122.71 g , T: 58.02 g , W: 281.24 g , Błonnik pokarmowy: 26.58 , Cukier: 57.44 g , Wapń: 944.92 , Żelazo: 11.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.63 , Sól: 7.71 , B: 24% , T: 25% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata karbowana 35g Twaróg chudy 70g <u>(07)</u> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g <u>(10)</u>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa 100g <u>(01,07,10,09)</u>	Dodatek nocny Pomarańcza 200g
	Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 1863.51 kcal , B: 110.27 g , T: 51.71 g , W: 253.71 g , Błonnik pokarmowy: 29.06 , Cukier: 66.5 g , Wapń: 963.97 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56 , Sól: 6.72 , B: 24% , T: 25% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Bułka pszenna 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata karbowana 35g Twaróg chudy 70g <u>(07)</u> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Jogurt owocowy 150g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa 100g <u>(01,07,10,09)</u>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2073.8 kcal , B: 94.29 g , T: 68.54 g , W: 285.32 g , Błonnik pokarmowy: 31.17 , Cukier: 81.71 g , Wapń: 1247.11 , Żelazo: 11.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.85 , Sól: 4.6 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g <u>(01,07,06,09)</u> Jogurt natur. 2% 150g <u>(07)</u>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-09)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2108.95 kcal , B: 101.26 g , T: 74.76 g , W: 276.05 g , Błonnik pokarmowy: 37.53 , Cukier: 56.62 g , Wapń: 1238.3 , Żelazo: 12.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.19 , Sól: 5.17 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (07) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miódowa 30g (10)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</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 Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	
	ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1842.81 kcal , B: 109.32 g , T: 56.09 g , W: 234.36 g , Błonnik pokarmowy: 18.27 , Cukier: 37.08 g , Wapń: 1171.47 , Żelazo: 9.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.68 , Sól: 6.17 , B: 24% , T: 27% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</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 Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka wieprzowa 100g (01,07,10,09)		
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1713.16 kcal , B: 98.65 g , T: 56 g , W: 214.41 g , Błonnik pokarmowy: 19.27 , Cukier: 24.59 g , Wapń: 579.82 , Żelazo: 13.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.11 , Sól: 7.38 , B: 23% , T: 29% , W: 48%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka)</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 PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (08) Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 100g			

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-09)					
ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r. E: 1844.81 kcal , B: 110.04 g , T: 55.95 g , W: 236.13 g , Błonnik pokarmowy: 20.08 , Cukier: 40.28 g , Wapń: 1147.11 , Żelazo: 9.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.79 , Sól: 6.07 , B: 24% , T: 27% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka wieprzowa 100g (01,07,10,09)			
	ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r. E: 1871.76 kcal , B: 95 g , T: 43.31 g , W: 283.91 g , Błonnik pokarmowy: 17.46 , Cukier: 58.84 g , Wapń: 1333.46 , Żelazo: 7.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.06 , Sól: 3.4 , B: 20% , T: 21% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2246.56 kcal , B: 127.93 g , T: 67.25 g , W: 294.43 g , Błonnik pokarmowy: 22.54 , Cukier: 46.18 g , Wapń: 1353 , Żelazo: 10.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.24 , Sól: 6.79 , B: 23% , T: 27% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Zupa mleczna z ryżem 300g (07) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (10)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (09) <i>(Kalafior, Por, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (07) Szynka wieprzowa 100g (01,07,10,09)	

Jadłospis	Wtorek (2026-03-10)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2080.3 kcal , B: 97.21 g , T: 78.7 g , W: 260.69 g , Błonnik pokarmowy: 27.27 , Cukier: 53.73 g , Wapń: 759.1 , Żelazo: 12.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.24 , Sól: 3.89 , B: 19% , T: 34% , 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) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek, Jajka)</i>	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2228.95 kcal , B: 111.91 g , T: 88.37 g , W: 265.81 g , Błonnik pokarmowy: 36.61 , Cukier: 32.22 g , Wapń: 1146.79 , Żelazo: 15.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.79 , Sól: 6.2 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Ser żółty 30g (07)	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemiaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek, Jajka)</i>	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Wtorek (2026-03-10)					
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2108.45 kcal, B: 100.46 g, T: 77.26 g, W: 262.67 g, Błonnik pokarmowy: 18.1 , Cukier: 50.17 g, Wapń: 720.1 , Żelazo: 11.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.88 , Kwasy wielonienasycone (PUFA): 10.48 , Sól: 4.73 , 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 Szyunka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szyunka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2340.7 kcal, B: 112.12 g, T: 82.97 g, W: 298.13 g, Błonnik pokarmowy: 21.77 , Cukier: 56.17 g, Wapń: 746.25 , Żelazo: 12.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.74 , Sól: 6.95 , B: 19% , T: 32% , 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 Szyunka miódowa 60g (10) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyunka konserwowa 30g (01,07,06,10,09)	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szyunka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Budyń gotowy 200g (07)

Jadłospis	Wtorek (2026-03-10)					
Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2236.55 kcal , B: 99.33 g , T: 78.02 g , W: 298.85 g , Błonnik pokarmowy: 26.35 , Cukier: 81.67 g , Wapń: 739.1 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , Sól: 4.63 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	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) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Banan 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (03) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)	Budyń gotowy 200g (07)	
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2099.2 kcal , B: 102.76 g , T: 62.54 g , W: 298.49 g , Błonnik pokarmowy: 31.52 , Cukier: 70.19 g , Wapń: 935.23 , Żelazo: 13.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.36 , Sól: 3.72 , B: 20% , T: 27% , 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 Szynka miódowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, 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 pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek, Jajka)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-10)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2160.35 kcal , B: 113.42 g , T: 75.87 g , W: 275.59 g , Błonnik pokarmowy: 36.84 , Cukier: 35.15 g , Wapń: 1174.92 , Żelazo: 14.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.91 , Sól: 5.81 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szynka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny</i> <i>świderki, Mleko 2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Ser żółty 30g (07)	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Łopatka wieprzowa,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory bez</i> <i>skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Pietruszka, Jajka)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka</i> <i>kukurydziana, Bulion</i> <i>warzywny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola</i> <i>szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07,03) <i>(Tuńczyk w oleju,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Koperek, Jajka)</i>	
ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1925.35 kcal , B: 105.41 g , T: 60.9 g , W: 249.07 g , Błonnik pokarmowy: 18.35 , Cukier: 28.23 g , Wapń: 872.23 , Żelazo: 11.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.54 , Sól: 4.55 , B: 22% , T: 28% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	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 makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny</i> <i>świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Łopatka wieprzowa,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska, Ziemniaki,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Koncentrat pomid.</i> <i>30%, Pomidory bez</i> <i>skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Pietruszka, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola</i> <i>szparagowa, Brokuły)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka</i> <i>kukurydziana, Bulion</i> <i>warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)			

Jadłospis	Wtorek (2026-03-10)				
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1738.5 kcal , B: 102.34 g , T: 52.51 g , W: 225.9 g , Błonnik pokarmowy: 19.35 , Cukier: 22.56 g , Wapń: 577.48 , Żelazo: 12.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.79 , Sól: 5.57 , B: 24% , T: 27% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (03) Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g		
ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r. E: 1934.95 kcal , B: 105.64 g , T: 60.99 g , W: 252.31 g , Błonnik pokarmowy: 19.31 , Cukier: 30.47 g , Wapń: 868.93 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.64 , Sól: 4.57 , B: 22% , T: 28% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 60g (10) Zupa mleczna z makaronem 300g (01,07) <i>(Makaron pszenny świderki, Mleko 2%)</i>	Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szyńka kanapkowa 60g (01,07,06,09)		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-10)					
ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r. E: 1995.3 kcal, B: 102.62 g , T: 49.06 g , W: 294.73 g , Błonnik pokarmowy: 16.65 , Cukier: 46.37 g , Wapń: 1406.38 , Żelazo: 8.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.77 , Sól: 2.45 , B: 21% , T: 22% , W: 57%	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 gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (07)			
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2157.7 kcal, B: 117.23 g , T: 66.75 g , W: 285.25 g , Błonnik pokarmowy: 23.22 , Cukier: 33.71 g , Wapń: 883.32 , Żelazo: 12.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.93 , Sól: 6.73 , B: 22% , T: 28% , 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>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (01,07,06,10,09)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Łopatka wieprzowa, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Włoszczyzna, Koncentrat pomid. 30%, Pomidory bez skóry)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Pietruszka, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Sos szpinakowy 100g (09) <i>(Szpinak, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka kanapkowa 60g (01,07,06,09)

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

Jadłospis	środa (2026-03-11)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2043.72 kcal , B: 105.58 g , T: 73.86 g , W: 254.35 g , Błonnik pokarmowy: 29.09 , Cukier: 52.11 g , Wapń: 945.72 , Żelazo: 13.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.46 , Sól: 7.24 , B: 21% , T: 33% , 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) Pomidor 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 100g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (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> Kotlet schabowy smażony 120g (03,01) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2261.77 kcal , B: 118.88 g , T: 83.79 g , W: 276.29 g , Błonnik pokarmowy: 36.24 , Cukier: 50.48 g , Wapń: 978.41 , Żelazo: 16.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.03 , Sól: 8.01 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 100g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Jajka 50g (03)	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> Kotlet schabowy smażony 120g (03,01) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, 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 Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2089.72 kcal , B: 109.38 g , T: 73.46 g , W: 258.95 g , Błonnik pokarmowy: 20.49 , Cukier: 50.41 g , Wapń: 932.22 , Żelazo: 12.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.28 , Sól: 7.26 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 100g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (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> Kotlet schabowy pieczony 120g (03,01) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	środa (2026-03-11)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2434.57 kcal , B: 123.57 g , T: 83.07 g , W: 309.65 g , Błonnik pokarmowy: 22.2 , Cukier: 73.52 g , Wapń: 966.77 , Żelazo: 14.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.76 , Sól: 8.04 , 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 delikatesowa z kurczaka 100g (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 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> Kotlet schabowy pieczony 120g (03,01) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2208.22 kcal , B: 111.03 g , T: 72.64 g , W: 291 g , Błonnik pokarmowy: 25.79 , Cukier: 88.31 g , Wapń: 942.22 , Żelazo: 13.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.37 , Sól: 6.9 , B: 20% , T: 30% , 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 delikatesowa z kurczaka 100g (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> Kotlet schabowy smażony 120g (03,01) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Jabłko 150g	

Jadłospis	środa (2026-03-11)					
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2171.52 kcal , B: 100.65 g , T: 75.02 g , W: 289.1 g , Błonnik pokarmowy: 29.89 , Cukier: 78.46 g , Wapń: 1060.32 , Żelazo: 13.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.9 , Sól: 6.54 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Jogurt natur. 2% 200g <u>(07)</u>	Zupa pomidorowa z makronem 350g <u>(01,09)</u> <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlet schabowy smażony 120g <u>(03,01)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g <u>(07)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2187.57 kcal , B: 113.35 g , T: 84.75 g , W: 259.64 g , Błonnik pokarmowy: 33.04 , Cukier: 38.43 g , Wapń: 1069.01 , Żelazo: 15.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.41 , Sól: 7.3 , B: 21% , T: 35% , W: 44%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Jogurt natur. 2% 200g <u>(07)</u>	Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Jajka 50g <u>(03)</u>	Zupa pomidorowa z makronem 350g <u>(01,09)</u> <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlet schabowy smażony 120g <u>(03,01)</u> <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g <u>(07)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	

Jadłospis	środa (2026-03-11)				
ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2015.52 kcal, B: 103.85 g, T: 74.42 g, W: 242.3 g, Błonnik pokarmowy: 17.29 , Cukier: 38.36 g, Wapń: 1022.82 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.66 , Sól: 6.55 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> Kotlet schabowy pieczony 120g (03,01) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</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 Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 2022.29 kcal, B: 66.67 g, T: 87.61 g, W: 251.78 g, Błonnik pokarmowy: 17.07 , Cukier: 45.18 g, Wapń: 264.55 , Żelazo: 14.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.34 , Sól: 7.75 , B: 13% , T: 39% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 200g (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> Kotlet schabowy pieczony 120g (03,01) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Bułka tarta, Olej rzepakowy)</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 Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g		

Jadłospis	środa (2026-03-11)					
<p>ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r.</p> <p>E: 1926.12 kcal, B: 104.35 g, T: 63.02 g, W: 245.65 g, Błonnik pokarmowy: 18.14, Cukier: 40.21 g, Wapń: 1022.57, Żelazo: 11.19, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.04, Sól: 6.41, B: 22%, T: 29%, W: 49%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Por)</i> polędwiczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i></p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r.</p> <p>E: 2152.79 kcal, B: 96.44 g, T: 56.5 g, W: 323.21 g, Błonnik pokarmowy: 16.75, Cukier: 49.67 g, Wapń: 1246.8, Żelazo: 10.99, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.02, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.39, Sól: 6.25, B: 18%, T: 24%, W: 58%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)</p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa pomidorowa z makronem 350g (01,09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Sól, Mąka kukurydziana, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> polędwiczeki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i></p>			

Jadłospis	środa (2026-03-11)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2177.17 kcal , B: 120.41 g , T: 72.63 g , W: 271.1 g , Błonnik pokarmowy: 19.85 , Cukier: 37.92 g , Wapń: 1044.46 , Żelazo: 12.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.52 , Sól: 7.14 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 200g (07)	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> połędwiczki w sosie koperkowym 200g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> 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 Twarożek z pietruszką 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</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 (2026-03-12)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2092.82 kcal , B: 93.84 g , T: 84.62 g , W: 256.72 g , Błonnik pokarmowy: 31.95 , Cukier: 49.12 g , Wapń: 662.35 , Żelazo: 15.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.47 , Sól: 5.61 , 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) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2335.27 kcal , B: 101.49 g , T: 91.61 g , W: 329.92 g , Błonnik pokarmowy: 43.31 , Cukier: 47.88 g , Wapń: 697.04 , Żelazo: 17.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.13 , Sól: 6.79 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2018.52 kcal , B: 94.46 g , T: 73.36 g , W: 256.44 g , Błonnik pokarmowy: 21.8 , Cukier: 46.33 g , Wapń: 618.05 , Żelazo: 11.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.59 , Sól: 5.62 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-03-12)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2428.27 kcal, B: 105.06 g, T: 80 g, W: 336.24 g, Błonnik pokarmowy: 27.51 , Cukier: 85.84 g, Wapń: 656.4 , Żelazo: 13.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.13 , Sól: 6.83 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</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 marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (01) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	Dodatek nocny Banan 150g
	Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2317.82 kcal, B: 95.54 g, T: 84.72 g, W: 311.37 g, Błonnik pokarmowy: 32.65 , Cukier: 87.32 g, Wapń: 681.35 , Żelazo: 15.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.48 , Sól: 5.52 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Bułka pszenna 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Kasza gryczana 200g 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 Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	Dodatek nocny Banan 150g
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2336.26 kcal, B: 96.82 g, T: 88.03 g, W: 306.71 g, Błonnik pokarmowy: 32.27 , Cukier: 72.61 g, Wapń: 968.08 , Żelazo: 14.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.92 , Sól: 5.01 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-03-12)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2376.71 kcal , B: 103.87 g , T: 94.82 g , W: 328.51 g , Błonnik pokarmowy: 39.63 , Cukier: 32.97 g , Wapń: 978.77 , Żelazo: 16.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.52 , Sól: 6.18 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, Bulion warzywny)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Marchew)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	
	ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2087.96 kcal , B: 101.24 g , T: 77.37 g , W: 255.63 g , Błonnik pokarmowy: 18.32 , Cukier: 31.62 g , Wapń: 905.78 , Żelazo: 11.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.1 , Sól: 5.01 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g		
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1776.82 kcal , B: 82.76 g , T: 52.06 g , W: 255.18 g , Błonnik pokarmowy: 19.52 , Cukier: 40.59 g , Wapń: 522.6 , Żelazo: 12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.57 , Sól: 6.33 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (03,08) <i>(Jajka, Koperek, Sól, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (06) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szyńka wieprzowa, Mąka kukurydziana, Sól, 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 Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Dżem brzoskwiniowy 50g			

Jadłospis	Czwartek (2026-03-12)					
ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r. E: 2097.56 kcal , B: 101.47 g , T: 77.46 g , W: 258.87 g , Błonnik pokarmowy: 19.28 , Cukier: 33.86 g , Wapń: 902.48 , Żelazo: 11.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , Sól: 5.03 , 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 Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Seler</i> <i>korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól, 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g			
	ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r. E: 2094.35 kcal , B: 90.65 g , T: 52.93 g , W: 322.11 g , Błonnik pokarmowy: 17.12 , Cukier: 50.46 g , Wapń: 1252.39 , Żelazo: 9.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 3.98 , Sól: 3.7 , B: 17% , T: 23% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Seler</i> <i>korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Cukier,</i> <i>Mleko 2%)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2371.51 kcal , B: 111.82 g , T: 84.1 g , W: 335.22 g , Błonnik pokarmowy: 24.99 , Cukier: 31.57 g , Wapń: 928.17 , Żelazo: 12.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.74 , Sól: 6.17 , 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 Pasta jajeczna 70g (03,07) <i>(Jajka, Koperek,</i> <i>Jogurt natur. 2%, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</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 marchewkowa 350g (09) <i>(Marchew, Pietruszka,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana, Bulion</i> <i>warzywny, Śmietana</i> <i>flora wegańska, Seler</i> <i>korzeniowy, Koperek)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (09) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól, Bulion warzywny)</i> Kalafior 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Schab 60g	

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 (2026-03-13)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2074.69 kcal , B: 78.71 g , T: 71.47 g , W: 292.37 g , Błonnik pokarmowy: 31.67 , Cukier: 67.67 g , Wapń: 1639.36 , Żelazo: 9.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.03 , Sól: 4.54 , 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) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser żółty 100g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2300.59 kcal , B: 87.43 g , T: 87.66 g , W: 306.17 g , Błonnik pokarmowy: 38.78 , Cukier: 55.51 g , Wapń: 1889.73 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , Sól: 5.76 , B: 15% , T: 34% , 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) Papryka czerwona 80g Ser żółty 100g (07)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1988.41 kcal , B: 64.44 g , T: 64.54 g , W: 296.26 g , Błonnik pokarmowy: 22.31 , Cukier: 64.57 g , Wapń: 890.71 , Żelazo: 8.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.09 , Sól: 3.3 , B: 13% , T: 29% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Jajka 50g (03)	Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	Piątek (2026-03-13)					
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2211.24 kcal , B: 86.81 g , T: 63.64 g , W: 331.86 g , Błonnik pokarmowy: 23.35 , Cukier: 74.4 g , Wapń: 1155.54 , Żelazo: 9.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.81 , Sól: 3.9 , B: 16% , T: 26% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Twaróg chudy 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)
	Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2252.75 kcal , B: 90.96 g , T: 71.37 g , W: 322.09 g , Błonnik pokarmowy: 26.01 , Cukier: 102.89 g , Wapń: 1659.96 , Żelazo: 8.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.95 , Sól: 4.45 , B: 16% , T: 29% , W: 55%	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 Ser żółty 100g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (07)
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2323.49 kcal , B: 75.36 g , T: 67.63 g , W: 369.93 g , Błonnik pokarmowy: 39.12 , Cukier: 98.02 g , Wapń: 1412.26 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.34 , Sól: 4.08 , B: 13% , T: 26% , W: 61%	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 60g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g 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 ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Piątek (2026-03-13)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2384.89 kcal , B: 84.43 g , T: 82.5 g , W: 343.73 g , Błonnik pokarmowy: 42.23 , Cukier: 61.86 g , Wapń: 1640.13 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.88 , Sól: 5.05 , B: 14% , T: 31% , W: 55%	Śniadanie 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 płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>	
	ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2006.31 kcal , B: 67.29 g , T: 55.16 g , W: 320.36 g , Błonnik pokarmowy: 25.51 , Cukier: 54.47 g , Wapń: 891.84 , Żelazo: 10.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.87 , Sól: 3.1 , B: 13% , T: 25% , W: 62%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem gotowany 300g (07,01) <i>(Jogurt natur. 2%, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1817.18 kcal , B: 57.39 g , T: 47.72 g , W: 301.75 g , Błonnik pokarmowy: 26.63 , Cukier: 47.52 g , Wapń: 554.81 , Żelazo: 12.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.51 , Sól: 2.93 , B: 13% , T: 24% , W: 63%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Makaron z truskawkami i jogurtem roślinnym gotowany 300g (08,01) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Makaron Penne pszenny, Truskawki, Cukier, Woda)</i> Jabłko 150g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem bezmleczna 150g (08) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>			

Jadłospis	Piątek (2026-03-13)					
<p>ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r.</p> <p>E: 1885.77 kcal, B: 77.21 g, T: 59.63 g, W: 274.62 g, Błonnik pokarmowy: 26.85, Cukier: 34.78 g, Wapń: 944.04, Żelazo: 12.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.53, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.39, Sól: 3.37, B: 16%, T: 28%, W: 56%</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i></p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i></p>			
<p>ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r.</p> <p>E: 2047.36 kcal, B: 85.11 g, T: 53.67 g, W: 316.74 g, Błonnik pokarmowy: 21.5, Cukier: 56.63 g, Wapń: 1347.71, Żelazo: 11.76, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.28, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.84, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.01, Sól: 2.6, B: 17%, T: 24%, W: 59%</p>	<p>Śniadanie - Papka na mleku</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i></p>	<p>Obiad - Papka obiadowa</p> <p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g</p>	<p>Kolacja - Papka na mleku</p> <p>Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (03,06,07) <i>(Budyń, Mleko 2%)</i></p>			

Jadłospis	Piątek (2026-03-13)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
<p>E: 2201.72 kcal, B: 89.5 g, T: 74.29 g, W: 308.87 g, Błonnik pokarmowy: 28.67, Cukier: 41.59 g, Wapń: 1178.16, Żelazo: 13.88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.49, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.14, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.91, Sól: 4.31, B: 16%, T: 30%, W: 54%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (07,01) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i></p>	<p>Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)</p>	<p>Zupa koperkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Ziemniaki, Koperek, Mąka kukurydziana, Marchew, Seler korzeniowy, Por)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (04,03) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos rozmarynowy 100g (09) <i>(Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Rozmaryn)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Kefir 1.5% 200g (07)</p>	<p>Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (07) <i>(Ziemniaki, Koperek, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%)</i></p>	

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

Jadłospis	Sobota (2026-03-14)					
Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 1902.28 kcal , B: 89.39 g , T: 69.86 g , W: 244.08 g , Błonnik pokarmowy: 30.48 , Cukier: 34.58 g , Wapń: 771.94 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.21 , Sól: 8.02 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Rzucanki drobiowe smażone 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Brokuły 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>	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2099.23 kcal , B: 98.37 g , T: 76.6 g , W: 273.78 g , Błonnik pokarmowy: 40.04 , Cukier: 38.54 g , Wapń: 796.83 , Żelazo: 15.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.73 , Sól: 10.07 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09)	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Rzucanki drobiowe smażone 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Jabłko 150g

Jadłospis	Sobota (2026-03-14)					
Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 1948.67 kcal , B: 89.69 g , T: 68.67 g , W: 255.1 g , Błonnik pokarmowy: 23.62 , Cukier: 33.59 g , Wapń: 720.42 , Żelazo: 13.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.11 , Sól: 6.81 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka konserwowa 60g <u>(01,07,06,10,09)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Sos majerankowy 100g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Majeranek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g <u>(03,07)</u> <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 05-14.03.2026r. E: 2190.92 kcal , B: 101.62 g , T: 75.06 g , W: 291.4 g , Błonnik pokarmowy: 27.53 , Cukier: 39.9 g , Wapń: 748.97 , Żelazo: 15.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.51 , Sól: 8.89 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka konserwowa 60g <u>(01,07,06,10,09)</u>	Chleb pszenny 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g <u>(01,07,10,09)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Sos majerankowy 100g <u>(09)</u> <i>(Bulion warzywny, Majeranek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g <u>(03,07)</u> <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Jabłko 150g

Jadłospis	Sobota (2026-03-14)					
Dieta pediatryczna 05-14.03.2026r. E: 2011.28 kcal , B: 91.69 g , T: 69.96 g , W: 267.13 g , Błonnik pokarmowy: 27.38 , Cukier: 47.98 g , Wapń: 782.94 , Żelazo: 13.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.24 , Sól: 7.93 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Bułka pszenna 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(07)</u> Szynka konserwowa 60g <u>(01,07,06,10,09)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Rzucanki drobiowe smażone 150g <u>(07,03)</u> <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Brokuły 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g <u>(03,07)</u> <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 05-14.03.2026r. E: 2180.68 kcal , B: 98.24 g , T: 61.81 g , W: 324.23 g , Błonnik pokarmowy: 32.28 , Cukier: 69.03 g , Wapń: 1045.07 , Żelazo: 13.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.83 , Sól: 7.82 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło 15g <u>(07)</u> Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g <u>(01,07,06,10,09)</u> Zupa mleczna z kaszą manną 300g <u>(01,07)</u> <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Rosół z makaronem 350g <u>(09,01)</u> <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Rzucanki drobiowe smażone 150g <u>(07,03)</u> <i>(Pierś z kurczaka, Papryka czerwona, Pieczarki, Ser Gouda, Jajka, Mleko 3.2%, Sól, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(01)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g <u>(03,07)</u> <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-03-14)					
ZOL Dieta cukrzycowa 05-14.03.2026r. E: 2175.63 kcal, B: 106.62 g, T: 68.35 g, W: 302.53 g, Błonnik pokarmowy: 37.84 , Cukier: 34.59 g, Wapń: 1045.96 , Żelazo: 15.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.29 , Sól: 9.86 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb żytni razowy 100g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Ziele</i> <i>angielskie, Liście</i> <i>laurowe, Pietruszka,</i> <i>Bulion warzywny,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól, Pietruszka,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki)</i> Rzucanki drobiowe smażone 150g (07,03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Papryka czerwona,</i> <i>Pieczarki, Ser Gouda,</i> <i>Jajka, Mleko 3.2%,</i> <i>Sól, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna, bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>	
ZOL Dieta lekkostrawna 05-14.03.2026r. E: 2025.07 kcal, B: 97.94 g, T: 60.42 g, W: 283.85 g, Błonnik pokarmowy: 21.42 , Cukier: 29.64 g, Wapń: 969.55 , Żelazo: 13.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.67 , Sól: 6.6 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko</i> <i>2%)</i>	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Ziele</i> <i>angielskie, Liście</i> <i>laurowe, Pietruszka,</i> <i>Bulion warzywny,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól, Pietruszka,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Sos majerankowy 100g (09) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Majeranek, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól,</i> <i>Jogurt natur. 2%)</i>			

Jadłospis	Sobota (2026-03-14)					
ZOL Dieta bezmleczna 05-14.03.2026r. E: 1853.71 kcal , B: 91.08 g , T: 53.16 g , W: 265.79 g , Błonnik pokarmowy: 22.46 , Cukier: 22.92 g , Wapń: 657.14 , Żelazo: 15.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.21 , Sól: 6.33 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (06,01) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Sos majerankowy 100g (09) <i>(Bulion warzywny, Majeranek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja 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>			
	ZOL Dieta mielona 05-14.03.2026r. E: 2034.67 kcal , B: 98.17 g , T: 60.51 g , W: 287.09 g , Błonnik pokarmowy: 22.38 , Cukier: 31.88 g , Wapń: 966.25 , Żelazo: 13.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.77 , Sól: 6.62 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) 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, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Sos majerankowy 100g (09) <i>(Bulion warzywny, Majeranek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-03-14)					
ZOL Dieta papkowata 05-14.03.2026r. E: 2262.3 kcal , B: 102.5 g , T: 46.87 g , W: 368.64 g , Błonnik pokarmowy: 21.03 , Cukier: 45.57 g , Wapń: 1282.05 , Żelazo: 12.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.5 , Sól: 5.33 , B: 18% , T: 19% , W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku		Obiad - Papka obiadowa	Kolacja - Papka na mleku		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07,01) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Sos majerankowy 100g (09) <i>(Bulion warzywny, Majeranek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (07) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (07,01,06) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>			
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 05-14.03.2026r. E: 2263.12 kcal , B: 109.85 g , T: 66.9 g , W: 319.94 g , Błonnik pokarmowy: 26.29 , Cukier: 34.79 g , Wapń: 982.14 , Żelazo: 15.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.17 , Sól: 8.63 , B: 19% , T: 27% , 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 Szynka konserwowa 60g (01,07,06,10,09) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 2%)</i>	Chleb pszenny 50g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (01,07,10,09)	Rosół z makaronem 350g (09,01) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Ziele angielskie, Liście laurowe, Pietruszka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól, Pietruszka, Makaron pszenny świderki)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Brokuły 130g Sos majerankowy 100g (09) <i>(Bulion warzywny, Majeranek, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska)</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 Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	

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