

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-04)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1924.68 kcal, B: 101.96 g, T: 71.56 g, W: 232.37 g, Błonnik [g]: 25.61 , Cukier [g]: 49.41 , Sód [mg]: 3202.83 , Wapń: 1166.69 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą pieczona 120g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Zioła prowansalskie)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2300.43 kcal, B: 117.2 g, T: 92.24 g, W: 272.53 g, Błonnik [g]: 39.89 , Cukier [g]: 52.17 , Sód [mg]: 4037.59 , Wapń: 1253.28 , Żelazo: 15.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.15 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica sopočka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą pieczona 120g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Zioła prowansalskie)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1731.59 kcal, B: 86.56 g, T: 55.01 g, W: 232.22 g, Błonnik [g]: 15.93 , Cukier [g]: 44.27 , Sód [mg]: 1902.74 , Wapń: 558.34 , Żelazo: 8.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.44 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem pieczona 120g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2043.94 kcal, B: 100.98 g, T: 60.94 g, W: 282.89 g, Błonnik [g]: 17.64 , Cukier [g]: 67.38 , Sód [mg]: 2320.7 , Wapń: 573.29 , Żelazo: 9.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.64 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopočka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem pieczona 120g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-04)					
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 2043.68 kcal, B: 105.76 g, T: 71.56 g, W: 256.82 g, Błonnik [g]: 23.71 , Cukier [g]: 71.46 , Sód [mg]: 3172.33 , Wapń: 1163.94 , Żelazo: 11.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.68 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą pieczona 120g (mleko) <i>(Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Zioła prowansalskie)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	
	ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2193.88 kcal, B: 103.79 g, T: 77.6 g, W: 285.17 g, Błonnik [g]: 30.11 , Cukier [g]: 63.86 , Sód [mg]: 2853.13 , Wapń: 1484.09 , Żelazo: 11.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.18 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą pieczona 120g (mleko) <i>(Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Zioła prowansalskie)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <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 (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2569.63 kcal, B: 119.03 g, T: 98.28 g, W: 325.33 g, Błonnik [g]: 44.39 , Cukier [g]: 66.62 , Sód [mg]: 3687.89 , Wapń: 1570.68 , Żelazo: 16.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.63 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Połudwica soppocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem i mozzarellą pieczona 120g (mleko) <i>(Piersz z kurczaka, Ser Mozzarella light, Pomidor, Zioła prowansalskie)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1953.09 kcal, B: 96.31 g, T: 52.91 g, W: 283.52 g, Błonnik [g]: 20.25 , Cukier [g]: 57.22 , Sód [mg]: 1891.24 , Wapń: 832.79 , Żelazo: 9.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.2 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem pieczona 120g <i>(Piersz z kurczaka, pomidor, bez skóry, Zioła prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-04)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1851.23 kcal, B: 75.94 g, T: 55.73 g, W: 273.92 g, Błonnik [g]: 21.22 , Cukier [g]: 50.6 , Sód [mg]: 1600.9 , Wapń: 511.52 , Żelazo: 10.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.98 , B: 16% , T: 27% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z płatkami jaglanymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki</i> <i>jaglany)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia,</i> <i>Ziemniaki, Marchew, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem pieczona 120g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor,</i> <i>bez skóry, Ziola</i> <i>prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna bzml 100g (ryby,orzechy) <i>(Mintaj, PLANTON Jogurt</i> <i>Kokosowy Naturalny Bez</i> <i>Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 1958.99 kcal, B: 96.87 g, T: 53.17 g, W: 285.03 g, Błonnik [g]: 21.04 , Cukier [g]: 57.96 , Sód [mg]: 1903.84 , Wapń: 845.89 , Żelazo: 9.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.3 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglany)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia,</i> <i>Ziemniaki, Marchew, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem pieczona 120g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor,</i> <i>bez skóry, Ziola</i> <i>prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%,</i> <i>Koperek)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	
ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 1851.91 kcal, B: 94.44 g, T: 47.2 g, W: 271.62 g, Błonnik [g]: 17.67 , Cukier [g]: 52.71 , Sód [mg]: 1978.55 , Wapń: 1404.71 , Żelazo: 8.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.49 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglany)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia,</i> <i>Ziemniaki, Marchew, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem pieczona 120g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor,</i> <i>bez skóry, Ziola</i> <i>prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2189.54 kcal, B: 109.49 g, T: 59.5 g, W: 317.85 g, Błonnik [g]: 24.95 , Cukier [g]: 60.87 , Sód [mg]: 2707.4 , Wapń: 876.68 , Żelazo: 11.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglany)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia,</i> <i>Ziemniaki, Marchew, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Kieszonka z pomidorem pieczona 120g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor,</i> <i>bez skóry, Ziola</i> <i>prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-05-05)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2051.45 kcal , B: 95.27 g , T: 76.56 g , W: 259.61 g , Błonnik [g]: 27.38 , Cukier [g]: 48.27 , Sód [mg]: 2050.23 , Wapń: 894.61 , Żelazo: 12.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.54 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy) Buraki 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (mleko) (Twaróg półtusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
	Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2313.8 kcal , B: 104.19 g , T: 86.76 g , W: 297.99 g , Błonnik [g]: 36.96 , Cukier [g]: 57.7 , Sód [mg]: 2431.62 , Wapń: 965.7 , Żelazo: 15.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.19 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (jaja)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy) Buraki 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (mleko) (Twaróg półtusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%)
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1913.93 kcal , B: 100.94 g , T: 49.53 g , W: 276.07 g , Błonnik [g]: 17.82 , Cukier [g]: 59.17 , Sód [mg]: 1762.19 , Wapń: 868.43 , Żelazo: 9.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.9 , B: 21% , T: 23% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy) Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
	Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2240.68 kcal , B: 112.4 g , T: 59.3 g , W: 326.15 g , Błonnik [g]: 21.77 , Cukier [g]: 79.24 , Sód [mg]: 2123.25 , Wapń: 929.28 , Żelazo: 12.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.44 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (jaja)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy) Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)

Jadłospis	Wtorek (2026-05-05)					
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 2061.33 kcal , B: 97.77 g , T: 58.87 g , W: 298.59 g , Błonnik [g]: 26.03 , Cukier [g]: 74.06 , Sód [mg]: 2926.51 , Wapń: 913.79 , Żelazo: 12.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.62 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka miódowa 60g (<u>gorczyca</u>)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (<u>seler</u>) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Zraz ze schabu pieczony 120g (<u>seler</u>) <i>(Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g <i>(Woda, Kisiel owocowy)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (<u>mleko</u>) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g <u>(jaja,soja,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2213.35 kcal , B: 98.34 g , T: 78.36 g , W: 292.16 g , Błonnik [g]: 26.28 , Cukier [g]: 60.57 , Sód [mg]: 2164.33 , Wapń: 1203.15 , Żelazo: 12.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.25 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 70g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z ziemniaków 350g (<u>seler</u>) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g (<u>seler</u>) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (<u>mleko</u>) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g <u>(jaja,soja,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2475.7 kcal , B: 107.26 g , T: 88.56 g , W: 330.54 g , Błonnik [g]: 35.86 , Cukier [g]: 70 , Sód [mg]: 2545.72 , Wapń: 1274.24 , Żelazo: 15.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.9 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 70g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (<u>jaja</u>)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (<u>seler</u>) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g (<u>seler</u>) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (<u>mleko</u>) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g <u>(mleko,jaja,soja)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 2087.93 kcal , B: 112.14 g , T: 56.23 g , W: 292.27 g , Błonnik [g]: 16.72 , Cukier [g]: 55.22 , Sód [mg]: 1897.69 , Wapń: 1182.43 , Żelazo: 10.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.66 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (<u>gluten,mleko,gorczyca,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (<u>mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z ziemniaków 350g (<u>seler</u>) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Zraz ze schabu pieczony 120g (<u>seler</u>) <i>(Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (<u>mleko</u>) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g <u>(jaja,soja,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-05)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1912.23 kcal , B: 95.76 g , T: 56.13 g , W: 268.87 g , Błonnik [g]: 20.33 , Cukier [g]: 40.65 , Sód [mg]: 1165.49 , Wapń: 742.16 , Żelazo: 12.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.42 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i> Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (soja,jaja) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		
	ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 2114.91 kcal , B: 111.08 g , T: 57.41 g , W: 297.52 g , Błonnik [g]: 16.79 , Cukier [g]: 56.13 , Sód [mg]: 2270.39 , Wapń: 1166.37 , Żelazo: 10.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 30 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.75 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szyńka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 2053.74 kcal , B: 93.38 g , T: 46.25 g , W: 322.88 g , Błonnik [g]: 13.93 , Cukier [g]: 71.57 , Sód [mg]: 1587.61 , Wapń: 1483.79 , Żelazo: 8.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.72 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Dorsz pieczony 100g (ryby) <i>(Dorsz, Przyprawa do ryb)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2412.86 kcal , B: 122.83 g , T: 67.3 g , W: 340.27 g , Błonnik [g]: 21.08 , Cukier [g]: 65.35 , Sód [mg]: 2635.18 , Wapń: 1228.16 , Żelazo: 12.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.32 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) <i>(Ziemniaki, Bulion warzywny, Por)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szyńka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczerek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>

Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-05-06)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1954.73 kcal , B: 80.72 g , T: 69.69 g , W: 271.68 g , Błonnik [g]: 34.65 , Cukier [g]: 32.24 , Sód [mg]: 3071.73 , Wapń: 845.38 , Żelazo: 14.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.16 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (jajka,gluten) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
	Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2204.28 kcal , B: 91.51 g , T: 79.36 g , W: 306.3 g , Błonnik [g]: 43.81 , Cukier [g]: 41.6 , Sód [mg]: 3637.29 , Wapń: 1011.67 , Żelazo: 16.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.76 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (jajka,gluten) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1932.31 kcal , B: 97.72 g , T: 59.73 g , W: 263.51 g , Błonnik [g]: 21.08 , Cukier [g]: 29.27 , Sód [mg]: 3218.68 , Wapń: 809.26 , Żelazo: 11.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.88 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Połędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

środa (2026-05-06)						
Jadłospis Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2227.16 kcal, B: 111.21 g, T: 69.05 g, W: 304.73 g, Błonnik [g]: 24.59 , Cukier [g]: 40.98 , Sód [mg]: 3765.64 , Wapń: 966.71 , Żelazo: 13.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.36 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczerek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)
	Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 1967.53 kcal, B: 95.17 g, T: 62.78 g, W: 272.43 g, Błonnik [g]: 29.05 , Cukier [g]: 42.27 , Sód [mg]: 3139.93 , Wapń: 966.13 , Żelazo: 13.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.28 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Kotlet drobiowy smażony 100g (jaja,gluten) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczerek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2250.17 kcal, B: 91.65 g, T: 75.85 g, W: 321.47 g, Błonnik [g]: 38.72 , Cukier [g]: 46.53 , Sód [mg]: 2815.42 , Wapń: 1158.61 , Żelazo: 15.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.57 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Kotlet drobiowy smażony 100g (jaja,gluten) (Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)		

Jadłospis	środa (2026-05-06)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2499.72 kcal, B: 102.44 g, T: 85.52 g, W: 356.09 g, Błonnik [g]: 47.88 , Cukier [g]: 55.89 , Sód [mg]: 3380.98 , Wapń: 1324.9 , Żelazo: 17.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.17 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet drobiowy smażony 100g (jajca,gluten) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczerek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 2227.75 kcal, B: 108.65 g, T: 65.89 g, W: 313.3 g, Błonnik [g]: 25.15 , Cukier [g]: 43.56 , Sód [mg]: 2962.37 , Wapń: 1122.49 , Żelazo: 12.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.29 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 2022.97 kcal, B: 101.12 g, T: 56.77 g, W: 290.21 g, Błonnik [g]: 24.23 , Cukier [g]: 52.39 , Sód [mg]: 2162 , Wapń: 610.49 , Żelazo: 13.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.48 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (jajca,orzeczy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	środa (2026-05-06)					
ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 2237.35 kcal , B: 108.88 g , T: 65.98 g , W: 316.54 g , Błonnik [g]: 26.11 , Cukier [g]: 45.8 , Sód [mg]: 2968.77 , Wapń: 1119.19 , Żelazo: 12.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.39 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Marchew, Makaron</i> <i>pszenny świderki, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Pietruszka,</i> <i>Pietruszka, Liście</i> <i>laurowe, Sól, Ziele</i> <i>angielskie)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka,</i> <i>Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>		
	ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 2315.75 kcal , B: 98.75 g , T: 56.92 g , W: 365.15 g , Błonnik [g]: 24.49 , Cukier [g]: 61.87 , Sód [mg]: 2079.22 , Wapń: 1532.19 , Żelazo: 11.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.91 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Marchew, Makaron</i> <i>pszenny świderki, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Pietruszka,</i> <i>Pietruszka, Liście</i> <i>laurowe, Sól, Ziele</i> <i>angielskie)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka,</i> <i>Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>	
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2518.4 kcal , B: 122.37 g , T: 75.3 g , W: 354.31 g , Błonnik [g]: 29.62 , Cukier [g]: 54.11 , Sód [mg]: 3515.33 , Wapń: 1276.48 , Żelazo: 14.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.87 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Marchew, Makaron</i> <i>pszenny świderki, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Pietruszka,</i> <i>Pietruszka, Liście laurowe,</i> <i>Sól, Ziele angielskie)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka,</i> <i>Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały,</i> <i>Cynamon)</i>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-05-07)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1810.86 kcal , B: 88.06 g , T: 47.86 g , W: 273.42 g , Błonnik [g]: 33.31 , Cukier [g]: 55.81 , Sód [mg]: 2907.67 , Wapń: 839.02 , Żelazo: 11.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.09 , B: 19% , T: 24% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko-kwaśny)</i> Ryż biały 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka meksykańska 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Szynka kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Sałata, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2074.21 kcal , B: 99.62 g , T: 61.4 g , W: 301.63 g , Błonnik [g]: 42.51 , Cukier [g]: 58.97 , Sód [mg]: 3772.83 , Wapń: 1116.41 , Żelazo: 13.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.69 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko-kwaśny)</i> Ryż biały 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka meksykańska 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Szynka kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Sałata, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1795.11 kcal , B: 95.15 g , T: 46.71 g , W: 262.55 g , Błonnik [g]: 26.73 , Cukier [g]: 41.29 , Sód [mg]: 2206.97 , Wapń: 848.02 , Żelazo: 9.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.94 , B: 21% , T: 23% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Ryż biały 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2027.56 kcal , B: 106.86 g , T: 52.43 g , W: 297.72 g , Błonnik [g]: 30.28 , Cukier [g]: 47.09 , Sód [mg]: 3089.53 , Wapń: 875.37 , Żelazo: 11.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19 , B: 21% , T: 23% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Ryż biały 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-05-07)					
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 2177.85 kcal , B: 93.15 g , T: 72.13 g , W: 303.79 g , Błonnik [g]: 29.16 , Cukier [g]: 85.65 , Sód [mg]: 2541.28 , Wapń: 826.21 , Żelazo: 10.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.08 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kurczak w sosie słodko- kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko- kwaśny)</i> Ryż biały 200g Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Wafelek czekoladowy 40g (orzeczki ziemne,soja,orzechy,gluten,mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1732.86 kcal , B: 87.26 g , T: 50.46 g , W: 249.42 g , Błonnik [g]: 34.31 , Cukier [g]: 57.81 , Sód [mg]: 2919.67 , Wapń: 855.02 , Żelazo: 11.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.07 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie słodko- kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko- kwaśny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka meksykańska 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Szynka kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Sałata, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 1996.21 kcal , B: 98.82 g , T: 64 g , W: 277.63 g , Błonnik [g]: 43.51 , Cukier [g]: 60.97 , Sód [mg]: 3784.83 , Wapń: 1132.41 , Żelazo: 14.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie słodko- kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko- kwaśny)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka meksykańska 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Szynka kanapkowa, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Sałata, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1717.11 kcal , B: 94.35 g , T: 49.31 g , W: 238.55 g , Błonnik [g]: 27.73 , Cukier [g]: 43.29 , Sód [mg]: 2218.97 , Wapń: 864.02 , Żelazo: 10.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.92 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-05-07)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1621.36 kcal , B: 82.72 g , T: 49.4 g , W: 225.87 g , Błonnik [g]: 27.48 , Cukier [g]: 38.24 , Sód [mg]: 1684.05 , Wapń: 313.46 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.14 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka z selerem i kurczakiem bezmleczna 150g (seler, orzechy) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 1818.91 kcal , B: 94.75 g , T: 51.67 g , W: 258.49 g , Błonnik [g]: 28.12 , Cukier [g]: 62.69 , Sód [mg]: 2221.87 , Wapń: 864.92 , Żelazo: 10.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.02 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko, gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten, mleko, soja, seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (seler, mleko) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	
ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 2122.86 kcal , B: 97.45 g , T: 51.16 g , W: 330.03 g , Błonnik [g]: 23.72 , Cukier [g]: 79.67 , Sód [mg]: 1871.82 , Wapń: 1321.52 , Żelazo: 8.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.1 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko, gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten, mleko, soja, seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Płatki jaglane na mleku 300g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Płatki jaglane)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2041.66 kcal , B: 106.59 g , T: 57.43 g , W: 291.43 g , Błonnik [g]: 32.03 , Cukier [g]: 65.93 , Sód [mg]: 3106.43 , Wapń: 891.81 , Żelazo: 12.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.31 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko, gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten, mleko, soja, seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (gluten, mleko, soja, gorczyca, seler)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (seler, mleko) <i>(Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-05-08)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1768.55 kcal , B: 86.82 g , T: 62.75 g , W: 230.59 g , Błonnik [g]: 30.02 , Cukier [g]: 51.68 , Sód [mg]: 2804.73 , Wapń: 1225.6 , Żelazo: 11.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.58 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jajka) Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2179.1 kcal , B: 97.39 g , T: 82.93 g , W: 281 g , Błonnik [g]: 37.12 , Cukier [g]: 67.37 , Sód [mg]: 3336.02 , Wapń: 1495.34 , Żelazo: 12.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.44 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jajka) Ser żółty 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1715.45 kcal , B: 76.81 g , T: 57.62 g , W: 233.15 g , Błonnik [g]: 19.6 , Cukier [g]: 49.97 , Sód [mg]: 2488.93 , Wapń: 766.55 , Żelazo: 9.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.44 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-08)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2072.3 kcal , B: 92.58 g , T: 66.25 g , W: 288.17 g , Błonnik [g]: 21.28 , Cukier [g]: 67.84 , Sód [mg]: 2819.99 , Wapń: 1001.88 , Żelazo: 11.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.81 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 100g (jaja)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 1865.55 kcal , B: 87.42 g , T: 62.95 g , W: 253.04 g , Błonnik [g]: 28.12 , Cukier [g]: 70.13 , Sód [mg]: 2778.23 , Wapń: 1240.85 , Żelazo: 11.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.6 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1892.25 kcal , B: 84.97 g , T: 58.01 g , W: 275.83 g , Błonnik [g]: 36.07 , Cukier [g]: 66.51 , Sód [mg]: 2479.73 , Wapń: 1094.2 , Żelazo: 13.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.89 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-08)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2302.8 kcal , B: 95.54 g , T: 78.19 g , W: 326.24 g , Błonnik [g]: 43.17 , Cukier [g]: 82.2 , Sód [mg]: 3011.02 , Wapń: 1363.94 , Żelazo: 15.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jajka,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1929.45 kcal , B: 88.46 g , T: 57.52 g , W: 276.95 g , Błonnik [g]: 25.47 , Cukier [g]: 63.37 , Sód [mg]: 2479.93 , Wapń: 1068 , Żelazo: 11.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.65 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1833.8 kcal , B: 65.11 g , T: 63.46 g , W: 264.97 g , Błonnik [g]: 26.47 , Cukier [g]: 54.52 , Sód [mg]: 2249.56 , Wapń: 683.37 , Żelazo: 13.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.25 , B: 14% , T: 31% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Surówka z selera bezmiel 130g (seler,orzeczy) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-08)					
ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 1954.55 kcal , B: 88.54 g , T: 57.51 g , W: 283.04 g , Błonnik [g]: 23.78 , Cukier [g]: 66.16 , Sód [mg]: 2485.83 , Wapń: 1031.2 , Żelazo: 12.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.77 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		
	ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 1955.05 kcal , B: 91.14 g , T: 55.58 g , W: 282.68 g , Błonnik [g]: 20.16 , Cukier [g]: 66.88 , Sód [mg]: 2319.48 , Wapń: 1770.5 , Żelazo: 10.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.99 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2330 kcal , B: 101.22 g , T: 72.87 g , W: 330.71 g , Błonnik [g]: 25.62 , Cukier [g]: 73.84 , Sód [mg]: 2887.72 , Wapń: 1293.82 , Żelazo: 13.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.28 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Przyprawa do ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez</i> <i>cukru)</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	Sobota (2026-05-09)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2013.92 kcal, B: 89.46 g, T: 80.95 g, W: 248 g, Błonnik [g]: 28.23 , Cukier [g]: 53.46 , Sód [mg]: 3419.71 , Wapń: 850.42 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.21 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Mix sałat w stylu włoskim 35g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2194.87 kcal, B: 103.19 g, T: 90.33 g, W: 285.02 g, Błonnik [g]: 36.19 , Cukier [g]: 33.75 , Sód [mg]: 3936.57 , Wapń: 1173.01 , Żelazo: 14.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.58 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Mix sałat w stylu włoskim 35g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca)
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1968.78 kcal, B: 92.44 g, T: 70.22 g, W: 254.67 g, Błonnik [g]: 20.29 , Cukier [g]: 53.33 , Sód [mg]: 3027.13 , Wapń: 640.83 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.17 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-05-09)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2250.53 kcal, B: 107.77 g, T: 78.55 g, W: 291.89 g, Błonnik [g]: 22.15 , Cukier [g]: 62.67 , Sód [mg]: 3493.89 , Wapń: 860.58 , Żelazo: 13.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.43 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 2132.92 kcal, B: 93.26 g, T: 80.95 g, W: 272.45 g, Błonnik [g]: 26.33 , Cukier [g]: 75.51 , Sód [mg]: 3389.21 , Wapń: 847.67 , Żelazo: 12.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Mix sałat w stylu włoskim 35g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2162.02 kcal, B: 87.91 g, T: 87.65 g, W: 271.67 g, Błonnik [g]: 31.23 , Cukier [g]: 67.3 , Sód [mg]: 3021.21 , Wapń: 1176.42 , Żelazo: 13.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.57 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Mix sałat w stylu włoskim 35g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-05-09)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2342.97 kcal, B: 101.64 g, T: 97.03 g, W: 308.69 g, Błonnik [g]: 39.19 , Cukier [g]: 47.59 , Sód [mg]: 3538.07 , Wapń: 1499.01 , Żelazo: 15.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.94 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Mix sałat w stylu włoskim 35g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 2089.52 kcal, B: 94.65 g, T: 72.38 g, W: 277.98 g, Błonnik [g]: 23.19 , Cukier [g]: 67.39 , Sód [mg]: 3030.91 , Wapń: 921.15 , Żelazo: 11.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.05 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1879 kcal, B: 88.23 g, T: 61.94 g, W: 257.78 g, Błonnik [g]: 25.89 , Cukier [g]: 59.86 , Sód [mg]: 1637.97 , Wapń: 588.25 , Żelazo: 13.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.7 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Ryż biały)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny)	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-05-09)					
ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 2096.12 kcal , B: 95.38 g , T: 72.66 g , W: 278.49 g , Błonnik [g]: 23.56 , Cukier [g]: 67.44 , Sód [mg]: 3040.01 , Wapń: 938.45 , Żelazo: 12.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.12 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		
	ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 1998.16 kcal , B: 93.71 g , T: 55.1 g , W: 316.41 g , Błonnik [g]: 21.69 , Cukier [g]: 61.17 , Sód [mg]: 2120.64 , Wapń: 1436.83 , Żelazo: 10.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.82 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2312.27 kcal , B: 111.48 g , T: 81.52 g , W: 320.39 g , Błonnik [g]: 26.04 , Cukier [g]: 48.18 , Sód [mg]: 3531.67 , Wapń: 1235.64 , Żelazo: 13.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.37 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, 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), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-05-10)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2156.54 kcal, B: 107.46 g, T: 68.22 g, W: 306.65 g, Błonnik [g]: 39.12 , Cukier [g]: 54.08 , Sód [mg]: 3711.61 , Wapń: 1146.79 , Żelazo: 17.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.49 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Fasolka po bretońsku gotowana 300g (seler) <i>(Fasola biała, Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Chuda kiełbasa, Olej rzepakowy)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2363.19 kcal, B: 113.66 g, T: 76.95 g, W: 336.74 g, Błonnik [g]: 48.8 , Cukier [g]: 55.34 , Sód [mg]: 4029.47 , Wapń: 1226.83 , Żelazo: 20.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.82 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Fasolka po bretońsku gotowana 300g (seler) <i>(Fasola biała, Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Chuda kiełbasa, Olej rzepakowy)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1946.89 kcal, B: 103.43 g, T: 59.8 g, W: 259.2 g, Błonnik [g]: 16.15 , Cukier [g]: 49.58 , Sód [mg]: 2567.96 , Wapń: 943.54 , Żelazo: 10.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2229.78 kcal, B: 113.35 g, T: 64.96 g, W: 310.3 g, Błonnik [g]: 20.18 , Cukier [g]: 70.6 , Sód [mg]: 2872.1 , Wapń: 1016.07 , Żelazo: 11.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.02 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenno-żytni 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-05-10)					
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 1877.04 kcal, B: 99.17 g, T: 52.57 g, W: 265.15 g, Błonnik [g]: 21.03 , Cukier [g]: 62.52 , Sód [mg]: 3155.12 , Wapń: 996.41 , Żelazo: 9.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g <i>(Woda, Kisiel owocowy)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2176.54 kcal, B: 107.66 g, T: 71.02 g, W: 305.05 g, Błonnik [g]: 41.72 , Cukier [g]: 56.28 , Sód [mg]: 3727.61 , Wapń: 1170.79 , Żelazo: 18.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.65 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Fasolka po bretońsku gotowana 300g (seler) <i>(Fasola biała, Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Chuda kielbasa, Olej rzepakowy)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2383.19 kcal, B: 113.86 g, T: 79.75 g, W: 335.14 g, Błonnik [g]: 51.4 , Cukier [g]: 57.54 , Sód [mg]: 4045.47 , Wapń: 1250.83 , Żelazo: 20.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.98 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Fasolka po bretońsku gotowana 300g (seler) <i>(Fasola biała, Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Chuda kielbasa, Olej rzepakowy)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1966.89 kcal, B: 103.63 g, T: 62.6 g, W: 257.6 g, Błonnik [g]: 18.75 , Cukier [g]: 51.78 , Sód [mg]: 2583.96 , Wapń: 967.54 , Żelazo: 10.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.05 , B: 21% , T: 29% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatką wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-10)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1702.2 kcal, B: 87.45 g, T: 57.39 g, W: 218.06 g, Błonnik [g]: 17.77 , Cukier [g]: 34.6 , Sód [mg]: 1198.51 , Wapń: 252.06 , Żelazo: 12.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.08 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek</i>) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (<i>Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana</i>) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 100g	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g (<i>Woda, Kisiel owocowy</i>)		
	ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 1976.49 kcal, B: 103.86 g, T: 62.69 g, W: 260.84 g, Błonnik [g]: 19.71 , Cukier [g]: 54.02 , Sód [mg]: 2590.36 , Wapń: 964.24 , Żelazo: 10.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.15 , B: 21% , T: 29% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek</i>) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (<i>Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana</i>) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Kasza manna, Cukier</i>)	
ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 2085.09 kcal, B: 98.15 g, T: 53.29 g, W: 313.35 g, Błonnik [g]: 18.09 , Cukier [g]: 70.09 , Sód [mg]: 1924.81 , Wapń: 1383.64 , Żelazo: 10.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.7 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek</i>) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (<i>Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana</i>) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) (<i>Mleko 2%, Płatki ryżowe</i>) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (<i>Mleko 2%, bułka paryska</i>)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Kasza manna, Cukier</i>)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2218.74 kcal, B: 112.89 g, T: 71.11 g, W: 295.3 g, Błonnik [g]: 24.1 , Cukier [g]: 55.07 , Sód [mg]: 2891.62 , Wapń: 1034.98 , Żelazo: 12.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.4 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) (<i>Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka</i>)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek</i>) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (<i>Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana</i>) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (<i>Mleko 3.2%, Kasza manna</i>)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-11)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1813.9 kcal, B: 77.53 g, T: 75.28 g, W: 221.71 g, Błonnik [g]: 27.18 , Cukier [g]: 36.8 , Sód [mg]: 4280.58 , Wapń: 679.51 , Żelazo: 11.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.07 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jaja,mleko) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2114.65 kcal, B: 90.69 g, T: 85.05 g, W: 265.84 g, Błonnik [g]: 34.95 , Cukier [g]: 44.33 , Sód [mg]: 4885.37 , Wapń: 929.8 , Żelazo: 13.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.44 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jaja,mleko) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1707.3 kcal, B: 78.49 g, T: 57.22 g, W: 233.3 g, Błonnik [g]: 23.78 , Cukier [g]: 41.25 , Sód [mg]: 1590.6 , Wapń: 714.27 , Żelazo: 9.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.38 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2072.75 kcal, B: 94.16 g, T: 66.56 g, W: 289.04 g, Błonnik [g]: 25.53 , Cukier [g]: 59.72 , Sód [mg]: 2174.16 , Wapń: 948.32 , Żelazo: 11.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.66 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-11)					
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 2167.6 kcal , B: 104.35 g , T: 81.17 g , W: 270.14 g , Błonnik [g]: 27.23 , Cukier [g]: 51.86 , Sód [mg]: 2520.08 , Wapń: 1322.21 , Żelazo: 11.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.52 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 50g (jaj) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser żółty 60g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaj,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2066.4 kcal , B: 83.48 g , T: 78.43 g , W: 271.56 g , Błonnik [g]: 30.28 , Cukier [g]: 51.5 , Sód [mg]: 4348.58 , Wapń: 985.01 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.09 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jaj,mleko) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2367.15 kcal , B: 96.64 g , T: 88.2 g , W: 315.69 g , Błonnik [g]: 38.05 , Cukier [g]: 59.03 , Sód [mg]: 4953.37 , Wapń: 1235.3 , Żelazo: 13.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.46 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jaj,mleko) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaj,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1959.8 kcal , B: 84.44 g , T: 60.37 g , W: 283.15 g , Błonnik [g]: 26.88 , Cukier [g]: 55.95 , Sód [mg]: 1658.6 , Wapń: 1019.77 , Żelazo: 10.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.4 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-11)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1712.49 kcal , B: 78.33 g , T: 45.41 g , W: 262.98 g , Błonnik [g]: 27.7 , Cukier [g]: 47.9 , Sód [mg]: 1389.63 , Wapń: 682.51 , Żelazo: 13.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.86 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna bzmi 150g (orzechy) <i>(Sola, Jablko, Kalafior, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 1985.6 kcal , B: 84.69 g , T: 60.38 g , W: 288.24 g , Błonnik [g]: 24.77 , Cukier [g]: 58.05 , Sód [mg]: 1661 , Wapń: 987.17 , Żelazo: 10.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.49 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jablko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g	
ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 2358.06 kcal , B: 92.77 g , T: 62.69 g , W: 366.46 g , Błonnik [g]: 22.34 , Cukier [g]: 76.13 , Sód [mg]: 1468.75 , Wapń: 1665.43 , Żelazo: 8.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.53 , B: 16% , T: 24% , W: 60%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Płatki jaglane na mleku 300g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Płatki jaglane)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2318.15 kcal , B: 100.52 g , T: 69.8 g , W: 335.43 g , Błonnik [g]: 26.5 , Cukier [g]: 64.83 , Sód [mg]: 2245.89 , Wapń: 1222.46 , Żelazo: 11.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jablko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>

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

Jadłospis		Wtorek (2026-05-12)				
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1862.35 kcal , B: 98.95 g , T: 56.72 g , W: 253.83 g , Błonnik [g]: 27.47 , Cukier [g]: 46.95 , Sód [mg]: 2372.47 , Wapń: 907.33 , Żelazo: 10.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.41 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Marchew z grozkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		
	Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2056.5 kcal , B: 107.67 g , T: 63.86 g , W: 282.3 g , Błonnik [g]: 36.79 , Cukier [g]: 50.27 , Sód [mg]: 3249.73 , Wapń: 945.62 , Żelazo: 12.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.2 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Marchew z grozkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1920.48 kcal , B: 103.75 g , T: 56.2 g , W: 263.39 g , Błonnik [g]: 22.51 , Cukier [g]: 45.6 , Sód [mg]: 1815.29 , Wapń: 907.63 , Żelazo: 8.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.25 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Krem z selera 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Marchew z grozkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-12)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2165.93 kcal , B: 116.43 g , T: 63.35 g , W: 297.86 g , Błonnik [g]: 26.18 , Cukier [g]: 51.27 , Sód [mg]: 2298.95 , Wapń: 937.08 , Żelazo: 10.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.96 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szyńka wieprzowa 60g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 2181.85 kcal , B: 105.45 g , T: 56.8 g , W: 329.33 g , Błonnik [g]: 30.92 , Cukier [g]: 90.75 , Sód [mg]: 2567.97 , Wapń: 925.33 , Żelazo: 11.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.91 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jogurt owocowy 150g (mleko)	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2116.85 kcal , B: 112.8 g , T: 65.12 g , W: 285.38 g , Błonnik [g]: 31.37 , Cukier [g]: 43.2 , Sód [mg]: 2500.47 , Wapń: 1237.83 , Żelazo: 11.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.98 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-12)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2311 kcal , B: 121.52 g , T: 72.26 g , W: 313.85 g , Błonnik [g]: 40.69 , Cukier [g]: 46.52 , Sód [mg]: 3377.73 , Wapń: 1276.12 , Żelazo: 14.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.77 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny</i> <i>świderki)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Ogórek</i> <i>kiszony, Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Por, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek,</i> <i>Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 2174.98 kcal , B: 117.6 g , T: 64.6 g , W: 294.94 g , Błonnik [g]: 26.41 , Cukier [g]: 41.85 , Sód [mg]: 1943.29 , Wapń: 1238.13 , Żelazo: 10.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.82 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny</i> <i>świderki)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler</i> <i>korzeniowy, Ziemniaki,</i> <i>Włoszczyzna, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 2108.65 kcal , B: 97.56 g , T: 67.53 g , W: 292.85 g , Błonnik [g]: 27.24 , Cukier [g]: 47 , Sód [mg]: 1191.86 , Wapń: 536.26 , Żelazo: 10.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.04 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler</i> <i>korzeniowy, Ziemniaki,</i> <i>Włoszczyzna, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek</i> <i>zielony, Mąka</i> <i>kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-12)					
ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 2121.08 kcal , B: 121.68 g , T: 59.67 g , W: 290.48 g , Błonnik [g]: 27.67 , Cukier [g]: 46.69 , Sód [mg]: 2336.99 , Wapń: 1261.28 , Żelazo: 11.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.66 , B: 23% , T: 25% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Krem z selera 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		
	ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 2146.34 kcal , B: 110 g , T: 53.54 g , W: 320.49 g , Błonnik [g]: 25.19 , Cukier [g]: 62.24 , Sód [mg]: 2015.26 , Wapń: 1577.69 , Żelazo: 10.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.01 , B: 21% , T: 22% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Krem z selera 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kasza mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2351.03 kcal , B: 133.28 g , T: 66.51 g , W: 323.03 g , Błonnik [g]: 31.58 , Cukier [g]: 49.6 , Sód [mg]: 3196.65 , Wapń: 1291.47 , Żelazo: 13.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.36 , B: 23% , T: 25% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z selera 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)

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

Jadłospis	środa (2026-05-13)					
Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 1992.45 kcal , B: 99.56 g , T: 74.25 g , W: 247.3 g , Błonnik [g]: 32.66 , Cukier [g]: 36.88 , Sód [mg]: 3533.28 , Wapń: 1090.13 , Żelazo: 15.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Obiad Zupa brukselkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brukselka, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) południczek w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2247.4 kcal , B: 111.76 g , T: 84.16 g , W: 281.26 g , Błonnik [g]: 41.76 , Cukier [g]: 45.72 , Sód [mg]: 4255.14 , Wapń: 1272.32 , Żelazo: 17.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.31 , B: 20% , T: 34% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Południca sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa brukselkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brukselka, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) południczek w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)
Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 1948.7 kcal , B: 88.17 g , T: 58.87 g , W: 279.33 g , Błonnik [g]: 25.65 , Cukier [g]: 43.91 , Sód [mg]: 2783.69 , Wapń: 770.29 , Żelazo: 13.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.58 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) (Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) południczek w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	środa (2026-05-13)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.05.2026r. E: 2243.05 kcal , B: 100.39 g , T: 65 g , W: 327.8 g , Błonnik [g]: 27.56 , Cukier [g]: 58.62 , Sód [mg]: 3205.65 , Wapń: 801.24 , Żelazo: 15.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.86 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) (Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 04-13.05.2026r. E: 2214.95 kcal , B: 104.81 g , T: 75.2 g , W: 295.95 g , Błonnik [g]: 33.76 , Cukier [g]: 51.08 , Sód [mg]: 3726.78 , Wapń: 1113.63 , Żelazo: 16.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.2 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Ser żółty 60g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Obiad Zupa brukselkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brukselka, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.05.2026r. E: 2016.15 kcal , B: 92.51 g , T: 67.51 g , W: 276.74 g , Błonnik [g]: 34.51 , Cukier [g]: 51.11 , Sód [mg]: 3204.28 , Wapń: 940.73 , Żelazo: 15.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Zupa brukselkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brukselka, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	środa (2026-05-13)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.05.2026r. E: 2271.1 kcal , B: 104.71 g , T: 77.42 g , W: 310.7 g , Błonnik [g]: 43.61 , Cukier [g]: 59.95 , Sód [mg]: 3926.14 , Wapń: 1122.92 , Żelazo: 18.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.86 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa brukselkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brukselka, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.05.2026r. E: 2085 kcal , B: 95.64 g , T: 66.13 g , W: 290.07 g , Błonnik [g]: 26.32 , Cukier [g]: 52.73 , Sód [mg]: 2871.69 , Wapń: 928.49 , Żelazo: 14.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.05.2026r. E: 1868.64 kcal , B: 85.82 g , T: 57.45 g , W: 267.35 g , Błonnik [g]: 27.36 , Cukier [g]: 46.31 , Sód [mg]: 2119.46 , Wapń: 612.48 , Żelazo: 16.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.46 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (jaja,orzeczy) (Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	środa (2026-05-13)					
ZOL Dieta mielona 04-13.05.2026r. E: 2186.1 kcal , B: 95.87 g , T: 68.47 g , W: 311.01 g , Błonnik [g]: 27.13 , Cukier [g]: 72.82 , Sód [mg]: 2878.09 , Wapń: 925.19 , Żelazo: 14.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.19 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) połędwiczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
ZOL Dieta papkowata 04-13.05.2026r. E: 2217.88 kcal , B: 102.1 g , T: 55.84 g , W: 339.42 g , Błonnik [g]: 24.33 , Cukier [g]: 66.44 , Sód [mg]: 2425.51 , Wapń: 1421.64 , Żelazo: 12.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.59 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) połędwiczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bułka paryska)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.05.2026r. E: 2474.65 kcal , B: 110.89 g , T: 78 g , W: 348.63 g , Błonnik [g]: 30.64 , Cukier [g]: 81.13 , Sód [mg]: 3340.65 , Wapń: 1083.98 , Żelazo: 16.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.71 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) połędwiczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)

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