

Jadłospis	Piątek (2026-04-24)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1918.91 kcal, B: 71.19 g, T: 80.8 g, W: 247.96 g, Błonnik [g]: 32.7 , Cukier [g]: 38.39 , Sód [mg]: 2359.32 , Wapń: 867.25 , Żelazo: 13.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.95 , B: 15% , T: 38% , 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) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Jajka 50g (jajaj)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jajaj) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</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 Budyń gotowy 200g (jajaj,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Jajka 50g (jajaj)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jajaj) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jajaj,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1875.78 kcal, B: 74.87 g, T: 63.32 g, W: 262.92 g, Błonnik [g]: 17.86 , Cukier [g]: 69.76 , Sód [mg]: 1676.45 , Wapń: 831.26 , Żelazo: 9.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem truskawkowy 50g	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</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 Jajka 100g (jajaj)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jajaj,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-04-24)					
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2158.77 kcal, B: 90.32 g, T: 71.32 g, W: 301.04 g, Błonnik [g]: 19.65 , Cukier [g]: 80.02 , Sód [mg]: 2004.99 , Wapń: 1083.49 , Żelazo: 10.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.61 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem truskawkowy 50g	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 krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> 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 pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>
	Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 1925.41 kcal, B: 70.41 g, T: 68.13 g, W: 274.61 g, Błonnik [g]: 25.7 , Cukier [g]: 74.72 , Sód [mg]: 1977.82 , Wapń: 865.5 , Żelazo: 12.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.62 , B: 15% , T: 32% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jaja) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</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 Papryka czerwona 80g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2140.41 kcal, B: 80.94 g, T: 78.7 g, W: 299.26 g, Błonnik [g]: 37.02 , Cukier [g]: 51.34 , Sód [mg]: 2347.82 , Wapń: 1141.7 , Żelazo: 14.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.71 , B: 15% , T: 33% , 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 lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jaja) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</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 Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-04-24)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2308.7 kcal , B: 89.28 g , T: 84.53 g , W: 324.97 g , Błonnik [g]: 47.03 , Cukier [g]: 47.66 , Sód [mg]: 3003.59 , Wapń: 1220.17 , Żelazo: 17.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.09 , B: 15% , T: 33% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Mintaj smażony 100g (ryby,jaja) (Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól) Surówka z kapusty kiszanej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)
	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 jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2093.78 kcal , B: 87.47 g , T: 72.62 g , W: 284.57 g , Błonnik [g]: 21.91 , Cukier [g]: 53.61 , Sód [mg]: 1804.45 , Wapń: 1148.76 , Żelazo: 10.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.67 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy 50g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z płatkami jaglanymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki jaglane)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy 50g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z płatkami jaglanymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki jaglane)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Piątek (2026-04-24)					
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2104.08 kcal, B: 87.87 g, T: 72.73 g, W: 286.81 g, Błonnik [g]: 22.45 , Cukier [g]: 55.16 , Sód [mg]: 1807.35 , Wapń: 1149.66 , Żelazo: 10.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.74 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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 jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 2061.12 kcal, B: 89.94 g, T: 51.21 g, W: 320.66 g, Błonnik [g]: 19.96 , Cukier [g]: 74.09 , Sód [mg]: 1332.18 , Wapń: 1550.54 , Żelazo: 8.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.19 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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 jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2304.17 kcal, B: 98.88 g, T: 78.21 g, W: 315.58 g, Błonnik [g]: 26.42 , Cukier [g]: 50.73 , Sód [mg]: 2443.22 , Wapń: 1213.13 , Żelazo: 12.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.02 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	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 jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)

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

Jadłospis	Sobota (2026-04-25)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2028.59 kcal , B: 97.17 g , T: 82.63 g , W: 240.06 g , Błonnik [g]: 28.04 , Cukier [g]: 29.8 , Sód [mg]: 3219.5 , Wapń: 1263.9 , Żelazo: 11.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.66 , B: 19% , T: 37% , W: 44%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemiaki, Mąka kukurydziana)</i> Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (jaja,gorczyca) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2279.2 kcal , B: 106.43 g , T: 91.92 g , W: 300.56 g , Błonnik [g]: 38.19 , Cukier [g]: 27.26 , Sód [mg]: 3773.58 , Wapń: 1391.16 , Żelazo: 13.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.03 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemiaki, Mąka kukurydziana)</i> Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (jaja,gorczyca) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1827.39 kcal , B: 97.54 g , T: 54.91 g , W: 248.68 g , Błonnik [g]: 21.14 , Cukier [g]: 30.56 , Sód [mg]: 2929.35 , Wapń: 792.16 , Żelazo: 9.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.07 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemiaki, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem (jaja,mleko) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-04-25)					
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2098.14 kcal , B: 106.89 g , T: 60.58 g , W: 295.11 g , Błonnik [g]: 22.63 , Cukier [g]: 43.77 , Sód [mg]: 3445.91 , Wapń: 827.31 , Żelazo: 10.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.2 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa gulaszowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Potrąwka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 2131.34 kcal , B: 104.7 g , T: 78.08 g , W: 266.29 g , Błonnik [g]: 23.5 , Cukier [g]: 56.64 , Sód [mg]: 3327.35 , Wapń: 1252.07 , Żelazo: 10.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.41 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa gulaszowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca, seler) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2024.29 kcal , B: 90.52 g , T: 74.39 g , W: 264.45 g , Błonnik [g]: 31.04 , Cukier [g]: 44.23 , Sód [mg]: 2893 , Wapń: 1107.5 , Żelazo: 12 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.57 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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)	Zupa gulaszowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana) Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (jaja,gorczyca) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)	Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)		

Jadłospis	Sobota (2026-04-25)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2274.9 kcal, B: 99.78 g, T: 83.68 g, W: 324.95 g, Błonnik [g]: 41.19 , Cukier [g]: 41.69 , Sód [mg]: 3447.08 , Wapń: 1234.76 , Żelazo: 14.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.94 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	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) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa 150g (jaja,gorczyca) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1985.69 kcal, B: 100.11 g, T: 60.57 g, W: 273.13 g, Błonnik [g]: 24.14 , Cukier [g]: 45.06 , Sód [mg]: 2740.05 , Wapń: 1113.76 , Żelazo: 10.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.88 , 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) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</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 pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 1779.5 kcal, B: 83.07 g, T: 47.52 g, W: 271.45 g, Błonnik [g]: 28.39 , Cukier [g]: 65.25 , Sód [mg]: 1980.6 , Wapń: 592.66 , Żelazo: 12.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.46 , B: 19% , T: 24% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera bezmle 130g (seler,orzechy) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa bezmle 150g (orzechy,jaja) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-04-25)					
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 1995.29 kcal, B: 100.34 g, T: 60.66 g, W: 276.37 g, Błonnik [g]: 25.1 , Cukier [g]: 47.3 , Sód [mg]: 2746.45 , Wapń: 1110.46 , Żelazo: 10.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.98 , 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) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) (Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)		
	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 ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kasza mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2278.9 kcal, B: 112.36 g, T: 69.63 g, W: 340.38 g, Błonnik [g]: 29.81 , Cukier [g]: 44.1 , Sód [mg]: 3280.63 , Wapń: 1226.92 , Żelazo: 12.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.26 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) (Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna)

Jadłospis	Niedziela (2026-04-26)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2127.61 kcal , B: 95.72 g , T: 80.4 g , W: 270.47 g , Błonnik [g]: 32 , Cukier [g]: 51.8 , Sód [mg]: 3907.65 , Wapń: 887.7 , Żelazo: 12.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.41 , B: 18% , T: 34% , 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) Ogórek kiszony 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> 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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2308.56 kcal , B: 107.65 g , T: 88.83 g , W: 288.44 g , Błonnik [g]: 39.56 , Cukier [g]: 49.79 , Sód [mg]: 4449.51 , Wapń: 1133.29 , Żelazo: 13.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.8 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2066.61 kcal , B: 105.6 g , T: 64.07 g , W: 278.15 g , Błonnik [g]: 23.56 , Cukier [g]: 53.05 , Sód [mg]: 2799.95 , Wapń: 682.8 , Żelazo: 10.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.8 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-26)					
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2344.26 kcal , B: 120.8 g , T: 72.36 g , W: 314.15 g , Błonnik [g]: 25.06 , Cukier [g]: 61.55 , Sód [mg]: 3264.31 , Wapń: 902.85 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.02 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler l)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Banan 150g
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 2228.61 kcal , B: 97.32 g , T: 80.6 g , W: 292.72 g , Błonnik [g]: 30.3 , Cukier [g]: 65.45 , Sód [mg]: 3881.15 , Wapń: 900.95 , Żelazo: 12.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.47 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	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) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2365.41 kcal , B: 98.81 g , T: 84.68 g , W: 318.01 g , Błonnik [g]: 33.5 , Cukier [g]: 64.1 , Sód [mg]: 3480.65 , Wapń: 1193.6 , Żelazo: 12.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.71 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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 Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Woda 250g Syrop malinowy 5g	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) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Banan 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-26)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2546.36 kcal , B: 110.74 g , T: 93.11 g , W: 335.98 g , Błonnik [g]: 41.06 , Cukier [g]: 62.09 , Sód [mg]: 4022.51 , Wapń: 1439.19 , Żelazo: 14.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.1 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Sok marchwiowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2309.01 kcal , B: 105.59 g , T: 69.42 g , W: 327.6 g , Błonnik [g]: 25.06 , Cukier [g]: 63.18 , Sód [mg]: 2884.25 , Wapń: 925.1 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.23 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Banan 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 2073.96 kcal , B: 91.51 g , T: 52.62 g , W: 322.28 g , Błonnik [g]: 26.08 , Cukier [g]: 74.26 , Sód [mg]: 1719.08 , Wapń: 604.3 , Żelazo: 12.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.3 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Banan 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-26)				
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2236.51 kcal , B: 104.33 g , T: 65.37 g , W: 322.11 g , Błonnik [g]: 26 , Cukier [g]: 61.88 , Sód [mg]: 3488.67 , Wapń: 996.9 , Żelazo: 13.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.03 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	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 makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	mus bananowy 150g (mleko) (Banan, Jogurt natur. 2%)	
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 2214.81 kcal , B: 100.93 g , T: 45.81 g , W: 362.66 g , Błonnik [g]: 24.42 , Cukier [g]: 68.95 , Sód [mg]: 3049.42 , Wapń: 1364.55 , Żelazo: 12.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.15 , B: 18% , T: 19% , W: 63%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	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 makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bułka paryska)	Sok marchwiowy 200g	

Jadłospis	Niedziela (2026-04-26)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2452.66 kcal , B: 118.63 g , T: 73.28 g , W: 344.96 g , Błonnik [g]: 28.08 , Cukier [g]: 60.32 , Sód [mg]: 4005.33 , Wapń: 1217.09 , Żelazo: 14.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	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 makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	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> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Sok marchwiowy 200g

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1802.85 kcal , B: 90.87 g , T: 65.9 g , W: 235.58 g , Błonnik [g]: 33.55 , Cukier [g]: 37.71 , Sód [mg]: 2989.18 , Wapń: 777.01 , Żelazo: 14.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.27 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) (Chuda kielbasa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka) Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) (Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2132.2 kcal , B: 105.08 g , T: 82.77 g , W: 270.56 g , Błonnik [g]: 42.95 , Cukier [g]: 47.65 , Sód [mg]: 3514.24 , Wapń: 1183.3 , Żelazo: 16.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.05 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g Ser żółty 30g (mleko)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) (Chuda kielbasa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka) Kasza gryczana 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) (Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)					
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1771.34 kcal , B: 85.59 g , T: 57.7 g , W: 247.89 g , Błonnik [g]: 25.84 , Cukier [g]: 43.23 , Sód [mg]: 2417.06 , Wapń: 746.29 , Żelazo: 11.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.87 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) <i>(Chuda kielbasa,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek)</i>	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2109.09 kcal , B: 95.93 g , T: 72.96 g , W: 289.59 g , Błonnik [g]: 29.46 , Cukier [g]: 55.84 , Sód [mg]: 2781.02 , Wapń: 931.07 , Żelazo: 13.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.59 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) <i>(Chuda kielbasa,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek)</i>	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%,</i> <i>Truskawki)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)					
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 1921.85 kcal, B: 94.67 g , T: 65.9 g , W: 260.03 g , Błonnik [g]: 31.65 , Cukier [g]: 59.76 , Sód [mg]: 2958.68 , Wapń: 774.26 , Żelazo: 13.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.25 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy,</i> <i>Szczypiorek)</i>	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) <i>(Chuda kielbasa,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony,</i> <i>Cebula, Olej</i> <i>rzepakowy,</i> <i>Pietruszka)</i> Kasza gryczana 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 tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w</i> <i>oleju, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1972.9 kcal, B: 87.25 g , T: 74.94 g , W: 262.6 g , Błonnik [g]: 35.28 , Cukier [g]: 49.92 , Sód [mg]: 3089.43 , Wapń: 1042.76 , Żelazo: 14.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.23 , B: 18% , T: 34% , 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) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy,</i> <i>Szczypiorek)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) <i>(Chuda kielbasa,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony,</i> <i>Cebula, Olej</i> <i>rzepakowy,</i> <i>Pietruszka)</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 tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w</i> <i>oleju, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2302.25 kcal, B: 101.46 g, T: 91.81 g, W: 297.58 g, Błonnik [g]: 44.68 , Cukier [g]: 59.86 , Sód [mg]: 3614.49 , Wapń: 1449.05 , Żelazo: 17.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.01 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szcypiorek)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Papryka czerwona 30g Ser żółty 30g (mleko)	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Chuda kiełbasa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1973.2 kcal, B: 87.94 g, T: 67.43 g, W: 275.18 g, Błonnik [g]: 27.8 , Cukier [g]: 55.3 , Sód [mg]: 2517.53 , Wapń: 1006.53 , Żelazo: 13.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.96 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Chuda kiełbasa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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>	Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)				
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 1805.5 kcal , B: 81.99 g , T: 61.36 g , W: 254.41 g , Błonnik [g]: 28.69 , Cukier [g]: 46.59 , Sód [mg]: 2676.86 , Wapń: 613.1 , Żelazo: 15.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.55 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) (Chuda kielbasa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna bzmli 100g (ryby,orzechy) (Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2074.3 kcal , B: 88.17 g , T: 69.77 g , W: 296.12 g , Błonnik [g]: 28.61 , Cukier [g]: 75.39 , Sód [mg]: 2523.93 , Wapń: 1003.23 , Żelazo: 13.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.09 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) (Chuda kielbasa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)					
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 2016.95 kcal, B: 94.05 g, T: 54.28 g, W: 301.67 g, Błonnik [g]: 23.47 , Cukier [g]: 76.19 , Sód [mg]: 1666.77 , Wapń: 1578.81 , Żelazo: 11.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.58 , B: 19% , T: 24% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Dorsz w sosie warzywnym 200g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Bulion</i> <i>warzywny,</i> <i>Włoszczyzna, Cukinia,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Przyprawa do ryb)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, 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> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%,</i> <i>Truskawki)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2398.25 kcal, B: 98.51 g, T: 85.03 g, W: 334.37 g, Błonnik [g]: 32.23 , Cukier [g]: 84.6 , Sód [mg]: 2887.49 , Wapń: 1187.85 , Żelazo: 15.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.81 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> 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 Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Włoszczyzna,</i> <i>Ziemniaki, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g (seler) <i>(Chuda kielbasa,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej</i> <i>rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 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 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

Jadłospis	Wtorek (2026-04-28)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1706.6 kcal , B: 74.82 g , T: 67.44 g , W: 215.87 g , Błonnik [g]: 27.43 , Cukier [g]: 36.47 , Sód [mg]: 3036.23 , Wapń: 656.58 , Żelazo: 11.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.59 , 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) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z marchwi 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 Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 1899.25 kcal , B: 83.87 g , T: 74.13 g , W: 244.64 g , Błonnik [g]: 36.75 , Cukier [g]: 39.79 , Sód [mg]: 3878.99 , Wapń: 693.07 , Żelazo: 14.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.08 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1746.3 kcal , B: 78.38 g , T: 67.01 g , W: 219.19 g , Błonnik [g]: 18.85 , Cukier [g]: 34.26 , Sód [mg]: 3039.93 , Wapń: 637.38 , Żelazo: 9.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.41 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z marchwi 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 Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 1984.25 kcal , B: 90.13 g , T: 73.35 g , W: 254.56 g , Błonnik [g]: 22.52 , Cukier [g]: 39.93 , Sód [mg]: 3864.09 , Wapń: 665.03 , Żelazo: 11.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.78 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-04-28)					
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 1849.1 kcal, B: 82.62 g, T: 69.32 g, W: 239.02 g, Błonnik [g]: 25.53 , Cukier [g]: 57.22 , Sód [mg]: 3104.73 , Wapń: 910.33 , Żelazo: 11.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jogurt owocowy 150g (mleko)	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 delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1993.54 kcal, B: 83.9 g, T: 73.1 g, W: 265.51 g, Błonnik [g]: 30.5 , Cukier [g]: 50.96 , Sód [mg]: 2789.42 , Wapń: 965.31 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.83 , B: 17% , T: 33% , 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 Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</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 pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2186.19 kcal, B: 92.95 g, T: 79.79 g, W: 294.28 g, Błonnik [g]: 39.82 , Cukier [g]: 54.28 , Sód [mg]: 3632.18 , Wapń: 1001.8 , Żelazo: 15.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.32 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2033.24 kcal, B: 87.46 g, T: 72.67 g, W: 268.83 g, Błonnik [g]: 21.92 , Cukier [g]: 48.75 , Sód [mg]: 2793.12 , Wapń: 946.11 , Żelazo: 10.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.65 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</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 pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Wtorek (2026-04-28)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 1734.57 kcal , B: 75.57 g , T: 53.16 g , W: 252.61 g , Błonnik [g]: 24.09 , Cukier [g]: 42.36 , Sód [mg]: 2352.75 , Wapń: 625.64 , Żelazo: 13.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.09 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jajca,orzechy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Pieczone udko z kurczaka 100g <i>(Mięso z ud kurczaka, Przyprawa do kurczaka)</i> Surówka z marchwi i 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 Sałata lodowa 35g Sałatka brokułowa bzml/bezgl 150g (orzechy,jajca) <i>(Brokuły, Szynka drobiowa bzml/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Jajka)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2081.82 kcal , B: 96.66 g , T: 70.74 g , W: 275.11 g , Błonnik [g]: 19.91 , Cukier [g]: 51.05 , Sód [mg]: 2925.08 , Wapń: 912.48 , Żelazo: 11.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.34 , 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 Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie koperkowym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Koperek, Sól)</i> Surówka z marchwi i 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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 1985.06 kcal , B: 94.46 g , T: 50.91 g , W: 297.06 g , Błonnik [g]: 19.42 , Cukier [g]: 61.58 , Sód [mg]: 2424.21 , Wapń: 1330.26 , Żelazo: 9.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.5 , 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 Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie koperkowym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Koperek, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, 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> Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-04-28)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2314.27 kcal , B: 109.99 g , T: 78.08 g , W: 329.81 g , Błonnik [g]: 26.62 , Cukier [g]: 42.46 , Sód [mg]: 3779.24 , Wapń: 1027.87 , Żelazo: 12.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.74 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	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. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g gluten,mleko,gorczyca,seler	Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kurczak w sosie koperkowym gotowany 200g (seler) <i>(Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Koperek, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Sok pomidorowy 200g

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

Jadłospis	środa (2026-04-29)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1882.76 kcal , B: 98.24 g , T: 62.3 g , W: 251.38 g , Błonnik [g]: 24.3 , Cukier [g]: 65.5 , Sód [mg]: 2267.66 , Wapń: 1191.15 , Żelazo: 8.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.02 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem brzoskwiinowy 50g	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2302.21 kcal , B: 126.44 g , T: 100.49 g , W: 249.25 g , Błonnik [g]: 37.17 , Cukier [g]: 32.72 , Sód [mg]: 3337.32 , Wapń: 1753.24 , Żelazo: 14.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.23 , B: 22% , T: 39% , W: 39%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Jajka 50g (jajka)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 100g (mleko)	Hummus z marchewkami w stupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1785.56 kcal , B: 99.4 g , T: 46.11 g , W: 258.37 g , Błonnik [g]: 15.7 , Cukier [g]: 65.9 , Sód [mg]: 1849.36 , Wapń: 762.45 , Żelazo: 6.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.4 , B: 22% , T: 23% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwiinowy 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Banan 150g		
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2120.41 kcal , B: 114.19 g , T: 59.32 g , W: 299.47 g , Błonnik [g]: 19.21 , Cukier [g]: 77.61 , Sód [mg]: 2199.82 , Wapń: 941 , Żelazo: 9.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.2 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jajka)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwiinowy 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Banan 150g

Jadłospis	środa (2026-04-29)					
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 2009.46 kcal , B: 99.63 g , T: 61.18 g , W: 283.77 g , Błonnik [g]: 22.42 , Cukier [g]: 92.69 , Sód [mg]: 2257.66 , Wapń: 1212.5 , Żelazo: 8.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.96 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g <i>(Woda, Kisiel owocowy)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem brzoskwinowy 50g	Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1902.76 kcal , B: 98.44 g , T: 65.1 g , W: 249.78 g , Błonnik [g]: 26.9 , Cukier [g]: 67.7 , Sód [mg]: 2283.66 , Wapń: 1215.15 , Żelazo: 9.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.18 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem brzoskwinowy 50g	Banan 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2322.21 kcal , B: 126.64 g , T: 103.29 g , W: 247.65 g , Błonnik [g]: 39.77 , Cukier [g]: 34.92 , Sód [mg]: 3353.32 , Wapń: 1777.24 , Żelazo: 14.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.39 , B: 22% , T: 40% , W: 38%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Jajka 50g (jajka)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ser żółty 100g (mleko)	Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1805.56 kcal , B: 99.6 g , T: 48.91 g , W: 256.77 g , Błonnik [g]: 18.3 , Cukier [g]: 68.1 , Sód [mg]: 1865.36 , Wapń: 786.45 , Żelazo: 7.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.56 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Banan 150g		

Jadłospis	środa (2026-04-29)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 1709.91 kcal , B: 87.58 g , T: 50.46 g , W: 241.32 g , Błonnik [g]: 18.05 , Cukier [g]: 60.71 , Sód [mg]: 1147.99 , Wapń: 199.8 , Żelazo: 10.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.01 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Banan 150g		
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 1812.16 kcal , B: 100.33 g , T: 49.19 g , W: 257.28 g , Błonnik [g]: 18.67 , Cukier [g]: 68.15 , Sód [mg]: 1874.46 , Wapń: 803.75 , Żelazo: 7.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.63 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 1893.16 kcal , B: 99.81 g , T: 43.49 g , W: 289.19 g , Błonnik [g]: 16.6 , Cukier [g]: 65.05 , Sód [mg]: 1861.21 , Wapń: 1158.45 , Żelazo: 7.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.52 , B: 21% , T: 21% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	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>	mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2133.21 kcal , B: 115.12 g , T: 62.4 g , W: 294.93 g , Błonnik [g]: 22.18 , Cukier [g]: 76.46 , Sód [mg]: 2224.52 , Wapń: 982.14 , Żelazo: 10.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.43 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	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) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>

Jadłospis	Czwartek (2026-04-30)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2097.45 kcal , B: 92.41 g , T: 79.89 g , W: 268.38 g , Błonnik [g]: 32.51 , Cukier [g]: 39.75 , Sód [mg]: 4474.13 , Wapń: 1136.75 , Żelazo: 14.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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 miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 50g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i> Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2409.18 kcal , B: 111.45 g , T: 92.12 g , W: 302.63 g , Błonnik [g]: 38.5 , Cukier [g]: 38.64 , Sód [mg]: 5108.84 , Wapń: 1568.7 , Żelazo: 17 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.3 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 50g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i> Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2027.65 kcal , B: 97.21 g , T: 68.71 g , W: 266 g , Błonnik [g]: 20.11 , Cukier [g]: 29.73 , Sód [mg]: 4169.9 , Wapń: 774.7 , Żelazo: 12.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.18 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-30)					
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2317.3 kcal , B: 113.28 g , T: 78.11 g , W: 301.58 g , Błonnik [g]: 21.46 , Cukier [g]: 38.2 , Sód [mg]: 4721.56 , Wapń: 995.35 , Żelazo: 13.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.74 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 2333.61 kcal , B: 110.5 g , T: 85.81 g , W: 295.25 g , Błonnik [g]: 28.97 , Cukier [g]: 50.84 , Sód [mg]: 4723.23 , Wapń: 1307.82 , Żelazo: 13.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.07 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2271.25 kcal , B: 93.7 g , T: 85.77 g , W: 297.72 g , Błonnik [g]: 33.01 , Cukier [g]: 53.85 , Sód [mg]: 4059.13 , Wapń: 1452.65 , Żelazo: 14.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.48 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 50g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i> Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Jabłko 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-30)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2582.98 kcal , B: 112.74 g , T: 98 g , W: 331.97 g , Błonnik [g]: 39 , Cukier [g]: 52.74 , Sód [mg]: 4693.84 , Wapń: 1884.6 , Żelazo: 17.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 49.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.16 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) 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 Sałata karbowana 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 50g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i> Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2165.15 kcal , B: 107.46 g , T: 64.51 g , W: 299.6 g , Błonnik [g]: 20.03 , Cukier [g]: 42.33 , Sód [mg]: 4156.9 , Wapń: 1046.65 , Żelazo: 12.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.59 , 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 miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 1930.52 kcal , B: 102.12 g , T: 54.12 g , W: 271.32 g , Błonnik [g]: 22.04 , Cukier [g]: 44.13 , Sód [mg]: 2471.78 , Wapń: 546.24 , Żelazo: 12.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.72 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> 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 Jabłko 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-30)					
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2174.75 kcal , B: 107.69 g , T: 64.6 g , W: 302.84 g , Błonnik [g]: 20.99 , Cukier [g]: 44.57 , Sód [mg]: 4163.3 , Wapń: 1043.35 , Żelazo: 12.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.69 , 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 miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, 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 Szynka kanapkowa 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
	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 makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2536.2 kcal , B: 120.29 g , T: 84.26 g , W: 337.13 g , Błonnik [g]: 22.88 , Cukier [g]: 51.98 , Sód [mg]: 4500.96 , Wapń: 1309.89 , Żelazo: 13.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.72 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	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 makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 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 Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</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	Piątek (2026-05-01)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2237.32 kcal, B: 95.27 g, T: 81.71 g, W: 295.44 g, Błonnik [g]: 29.45 , Cukier [g]: 60.37 , Sód [mg]: 2614.88 , Wapń: 1623.38 , Żelazo: 12.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.81 , B: 17% , T: 33% , 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 Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) <i>(Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ryż biały 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 Ser żółty 100g (mleko)	Dodatek nocny Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>		
	Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2521.47 kcal, B: 105.18 g, T: 96.67 g, W: 326.51 g, Błonnik [g]: 36.68 , Cukier [g]: 65.69 , Sód [mg]: 3045.54 , Wapń: 1927.1 , Żelazo: 14.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 49.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.39 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) <i>(Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Ser żółty 100g (mleko)
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2064.02 kcal, B: 83.83 g, T: 64.08 g, W: 299.26 g, Błonnik [g]: 20.87 , Cukier [g]: 58.04 , Sód [mg]: 1999.58 , Wapń: 847.18 , Żelazo: 12.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.69 , B: 16% , T: 28% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) <i>(Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-05-01)					
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2397.77 kcal , B: 96.62 g , T: 78.74 g , W: 337.86 g , Błonnik [g]: 22.69 , Cukier [g]: 66.35 , Sód [mg]: 2413.04 , Wapń: 1142.96 , Żelazo: 13.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jajka,seler) <i>(Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jajka)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 2338.32 kcal , B: 96.87 g , T: 81.91 g , W: 317.69 g , Błonnik [g]: 27.75 , Cukier [g]: 74.02 , Sód [mg]: 2588.38 , Wapń: 1636.63 , Żelazo: 13.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.87 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jajka,seler) <i>(Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Ser żółty 100g (mleko)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 2399.72 kcal , B: 101.11 g , T: 97.31 g , W: 297.44 g , Błonnik [g]: 33.7 , Cukier [g]: 54.65 , Sód [mg]: 2782.68 , Wapń: 1919.68 , Żelazo: 16.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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 (jajka) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jajka,seler) <i>(Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Ser żółty 100g (mleko)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-05-01)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2683.87 kcal, B: 111.02 g, T: 112.27 g, W: 328.51 g, Błonnik [g]: 40.93 , Cukier [g]: 59.97 , Sód [mg]: 3213.34 , Wapń: 2223.4 , Żelazo: 18.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 56.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.34 , B: 17% , T: 38% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) (Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Ser żółty 100g (mleko)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) (Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 2218.06 kcal, B: 94.92 g, T: 75.32 g, W: 303.79 g, Błonnik [g]: 25.2 , Cukier [g]: 54.77 , Sód [mg]: 2125.41 , Wapń: 1198.74 , Żelazo: 15.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.25 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) (Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jaja)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) (Mleko 3.2%, Banan, Płatki jaglane)		
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 2153.47 kcal, B: 67.63 g, T: 74.52 g, W: 319.59 g, Błonnik [g]: 28.5 , Cukier [g]: 88.06 , Sód [mg]: 1842.81 , Wapń: 681.23 , Żelazo: 17.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.76 , B: 13% , T: 31% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) (Jajka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Jajka, Koperek, Sól) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jaja)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-01)					
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2228.36 kcal, B: 95.32 g, T: 75.43 g, W: 306.03 g, Błonnik [g]: 25.74 , Cukier [g]: 56.32 , Sód [mg]: 2128.31 , Wapń: 1199.64 , Żelazo: 15.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.32 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Buraki, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) <i>(Jajka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Jajka,</i> <i>Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan,</i> <i>Płatki jaglane)</i>		
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 2163.72 kcal, B: 89.2 g, T: 65.19 g, W: 316.77 g, Błonnik [g]: 22.6 , Cukier [g]: 71.5 , Sód [mg]: 1814.53 , Wapń: 1705.78 , Żelazo: 13.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.15 , B: 16% , T: 27% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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>	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Buraki, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) <i>(Jajka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Jajka,</i> <i>Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan,</i> <i>Płatki jaglane)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2548.31 kcal, B: 108.11 g, T: 90.09 g, W: 341.18 g, Błonnik [g]: 27.56 , Cukier [g]: 61.23 , Sód [mg]: 2541.37 , Wapń: 1495.26 , Żelazo: 16.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.81 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>owsiane)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Buraki, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Koperek, Pietruszka)</i> Klopsiki jajeczne w sosie koperkowym (na parze) 200g (jaja,seler) <i>(Jajka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Jajka,</i> <i>Koperek, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Płatki jaglane z bananem na mleku 220g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Banan,</i> <i>Płatki jaglane)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-05-02)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1747.63 kcal, B: 82.15 g, T: 57.53 g, W: 240.1 g, Błonnik [g]: 26.65, Cukier [g]: 36.86, Sód [mg]: 2228.36, Wapń: 843.07, Żelazo: 10.55, Kwasy tł. nas. [g]: 26.57, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.84, B: 19%, T: 30%, W: 51%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa marchewkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek) Kotlet mielony smażony 100g (mleko,jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Mandarynki 150g		
Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2048.38 kcal, B: 96.03 g, T: 66.94 g, W: 284.11 g, Błonnik [g]: 34.03, Cukier [g]: 45.02, Sód [mg]: 2829.25, Wapń: 1084.96, Żelazo: 12.45, Kwasy tł. nas. [g]: 30.58, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.14, B: 19%, T: 29%, W: 52%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Zupa marchewkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek) Kotlet mielony smażony 100g (mleko,jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Mandarynki 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1773.39 kcal, B: 86.79 g, T: 54.54 g, W: 244.88 g, Błonnik [g]: 18.69, Cukier [g]: 36.17, Sód [mg]: 2243.28, Wapń: 850.88, Żelazo: 9.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.55, B: 20%, T: 28%, W: 52%	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)	Zupa marchewkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek) Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól) Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Mandarynki 150g		
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2138.54 kcal, B: 103.21 g, T: 63.52 g, W: 300.59 g, Błonnik [g]: 20.44, Cukier [g]: 54.97, Sód [mg]: 2823.84, Wapń: 1082.53, Żelazo: 10.51, Kwasy tł. nas. [g]: 29.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.74, B: 19%, T: 27%, W: 54%	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)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Zupa marchewkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek) Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól) Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Mandarynki 150g

Jadłospis	Sobota (2026-05-02)					
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
E: 1964.73 kcal, B: 89.68 g, T: 60.03 g, W: 280.87 g, Błonnik [g]: 24.79, Cukier [g]: 68.67, Sód [mg]: 2283.96, Wapń: 1062.42, Żelazo: 10.35, Kwasy tł. nas. [g]: 28.12, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.9, B: 18%, T: 27%, W: 55%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony pieczony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Mandarynki 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1767.63 kcal, B: 82.35 g, T: 60.33 g, W: 238.5 g, Błonnik [g]: 29.25, Cukier [g]: 39.06, Sód [mg]: 2244.36, Wapń: 867.07, Żelazo: 11.35, Kwasy tł. nas. [g]: 28.51, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10, B: 19%, T: 31%, W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony smażony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Mandarynki 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2068.38 kcal, B: 96.23 g, T: 69.74 g, W: 282.51 g, Błonnik [g]: 36.63, Cukier [g]: 47.22, Sód [mg]: 2845.25, Wapń: 1108.96, Żelazo: 13.25, Kwasy tł. nas. [g]: 32.52, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.95, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3, B: 19%, T: 30%, W: 51%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u>	Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony smażony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Mandarynki 150g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r.	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1793.39 kcal, B: 86.99 g, T: 57.34 g, W: 243.28 g, Błonnik [g]: 21.29, Cukier [g]: 38.37, Sód [mg]: 2259.28, Wapń: 874.88, Żelazo: 10.26, Kwasy tł. nas. [g]: 27.5, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.71, B: 19%, T: 29%, W: 52%	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 natur. 2% 150g (mleko)	Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Brokuły 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Mandarynki 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-05-02)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 1669.34 kcal, B: 73.63 g, T: 55.46 g, W: 230.08 g, Błonnik [g]: 21.04 , Cukier [g]: 32.8 , Sód [mg]: 1609.41 , Wapń: 317.75 , Żelazo: 13.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.37 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	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 marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmi 150g (orzechy) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Mandarynki 150g		
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 1868.72 kcal, B: 89.27 g, T: 70.03 g, W: 230.59 g, Błonnik [g]: 18.23 , Cukier [g]: 44.78 , Sód [mg]: 2730.01 , Wapń: 850.06 , Żelazo: 10.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.38 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	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)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Brokuły 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 Polędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 1903.36 kcal, B: 90.61 g, T: 54.44 g, W: 271.12 g, Błonnik [g]: 15.78 , Cukier [g]: 62.67 , Sód [mg]: 2036.94 , Wapń: 1469.24 , Żelazo: 8.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.05 , 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Brokuły 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 cukrzykowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2154.97 kcal, B: 107.25 g, T: 79.29 g, W: 265.35 g, Błonnik [g]: 22.16 , Cukier [g]: 38.69 , Sód [mg]: 3693.9 , Wapń: 1080.95 , Żelazo: 12.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.74 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	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 Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczy ca,seler)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez 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, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-05-03)					
Dieta podstawowa 24.04-03.05.2026r. E: 1842.58 kcal , B: 74.62 g , T: 80.36 g , W: 223.82 g , Błonnik [g]: 29.2 , Cukier [g]: 35.12 , Sód [mg]: 2349.55 , Wapń: 612.63 , Żelazo: 11.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.13 , B: 16% , T: 39% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kielbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,sel er) (Kielbasa z kurczaka , Cebula) Surówka z kapusty kiszonej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2093.23 kcal , B: 84.38 g , T: 87.3 g , W: 289.09 g , Błonnik [g]: 39.35 , Cukier [g]: 35.59 , Sód [mg]: 2907.01 , Wapń: 739.12 , Żelazo: 14.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.44 , B: 16% , T: 38% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kielbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,se ler) (Kielbasa z kurczaka , Cebula) Surówka z kapusty kiszonej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Jabłko 150g	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)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1826.52 kcal , B: 83.67 g , T: 67.52 g , W: 235.31 g , Błonnik [g]: 23.2 , Cukier [g]: 35.6 , Sód [mg]: 2512.83 , Wapń: 688.94 , Żelazo: 11.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.27 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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)	Jabłko 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-03)					
Dieta bogatobiałkowa 24.04-03.05.2026r. E: 2104.07 kcal, B: 93.5 g, T: 72.95 g, W: 283.21 g, Błonnik [g]: 24.57 , Cukier [g]: 48.61 , Sód [mg]: 3031.39 , Wapń: 724.69 , Żelazo: 12.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.37 , 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 kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 24.04-03.05.2026r. E: 1931.78 kcal, B: 75.06 g, T: 80.36 g, W: 244.81 g, Błonnik [g]: 27.32 , Cukier [g]: 47.91 , Sód [mg]: 2335.05 , Wapń: 632.48 , Żelazo: 11.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.11 , B: 16% , T: 37% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kiełbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,sel er) (Kiełbasa z kurczaka , Cebula) Surówka z kapusty kiszzonej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)	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 24.04-03.05.2026r. E: 1928.58 kcal, B: 81.47 g, T: 76.76 g, W: 246.77 g, Błonnik [g]: 32.02 , Cukier [g]: 48.12 , Sód [mg]: 2339.05 , Wapń: 889.08 , Żelazo: 12.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.94 , B: 17% , T: 36% , 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) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kiełbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,sel er) (Kiełbasa z kurczaka , Cebula) Surówka z kapusty kiszzonej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) 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	Niedziela (2026-05-03)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.04-03.05.2026r. E: 2179.23 kcal , B: 91.23 g , T: 83.7 g , W: 312.04 g , Błonnik [g]: 42.17 , Cukier [g]: 48.59 , Sód [mg]: 2896.51 , Wapń: 1015.57 , Żelazo: 15.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.25 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kiełbasa drobiowa z cebulką pieczona 140g (gluten,soja,gorczyca,se ler) (Kiełbasa z kurczaka , Cebula) Surówka z kapusty kiszonej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Jabłko 150g	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)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
ZOL Dieta lekkostrawna 24.04-03.05.2026r. E: 1912.52 kcal , B: 90.52 g , T: 63.92 g , W: 258.26 g , Błonnik [g]: 26.02 , Cukier [g]: 48.6 , Sód [mg]: 2502.33 , Wapń: 965.39 , Żelazo: 12.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.08 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	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)	Jabłko 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-03)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.04-03.05.2026r. E: 1765.66 kcal , B: 78.92 g , T: 61 g , W: 239.89 g , Błonnik [g]: 26.79 , Cukier [g]: 36.45 , Sód [mg]: 1757.7 , Wapń: 340.5 , Żelazo: 15.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.7 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Jogurt roślinny z płatkami owsianymi 120g (orzechy,gluten) (PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki owsiane)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Surówka z marchewki i selera bezml 130g (seler,orzechy) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, 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 Pasta jajeczna bezmleczna 100g (jaja,orzechy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
ZOL Dieta mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2014.32 kcal , B: 90.92 g , T: 66.28 g , W: 278.2 g , Błonnik [g]: 26.41 , Cukier [g]: 68 , Sód [mg]: 2505.23 , Wapń: 966.29 , Żelazo: 12.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.18 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</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 Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-03)					
ZOL Dieta papkowata 24.04-03.05.2026r. E: 2026.3 kcal, B: 93.19 g, T: 50.05 g, W: 312.75 g, Błonnik [g]: 21.83 , Cukier [g]: 63.76 , Sód [mg]: 2023.65 , Wapń: 1341.34 , Żelazo: 10.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.26 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bułka paryska)	Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.04-03.05.2026r. E: 2297.97 kcal, B: 103.44 g, T: 72.9 g, W: 346.98 g, Błonnik [g]: 31.12 , Cukier [g]: 67.81 , Sód [mg]: 3042.79 , Wapń: 1081.98 , Żelazo: 14.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.4 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) (Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Mus jabłkowy 150g (Jabłko pieczone)	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)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

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