

Jadłospis	środa (2026-06-03)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1916.83 kcal , B: 97.68 g , T: 58.35 g , W: 266.07 g , Błonnik [g]: 31.08 , Cukier [g]: 79.74 , Sód [mg]: 2644.73 , Wapń: 1104.84 , Żelazo: 10.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.93 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Ser żółty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Obiad Krem z białych warzyw 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (<u>jaia</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 130g (<u>mleko</u>) <i>(Kapusta czerwona, Jogurt grecki, Cebula)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (<u>gorczyca</u>) Twaróg chudy 70g (<u>mleko</u>)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2088.88 kcal , B: 108.51 g , T: 69.43 g , W: 300.66 g , Błonnik [g]: 39.83 , Cukier [g]: 61.61 , Sód [mg]: 3058.69 , Wapń: 1255.03 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Ser żółty 60g (<u>mleko</u>) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Jajka 50g (<u>jaia</u>)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (<u>jaia</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 130g (<u>mleko</u>) <i>(Kapusta czerwona, Jogurt grecki, Cebula)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (<u>gorczyca</u>) Twaróg chudy 70g (<u>mleko</u>)
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1915.91 kcal , B: 86.37 g , T: 57.19 g , W: 275.7 g , Błonnik [g]: 22.72 , Cukier [g]: 82.82 , Sód [mg]: 2772.11 , Wapń: 641.12 , Żelazo: 9.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.99 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 50g (<u>mleko</u>)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (<u>jaia</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (<u>gorczyca</u>) Twaróg chudy 70g (<u>mleko</u>)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-06-03)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2246.76 kcal , B: 97.96 g , T: 67 g , W: 327 g , Błonnik [g]: 27.03 , Cukier [g]: 103.73 , Sód [mg]: 3135.57 , Wapń: 701.67 , Żelazo: 12.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.57 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jajka)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2013.83 kcal , B: 98.28 g , T: 58.55 g , W: 288.52 g , Błonnik [g]: 29.18 , Cukier [g]: 98.19 , Sód [mg]: 2618.23 , Wapń: 1120.09 , Żelazo: 10.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.95 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 130g (mleko) <i>(Kapusta czerwona, Jogurt grecki, Cebula)</i> Ziemniaki 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 Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2161.83 kcal , B: 110.58 g , T: 66.7 g , W: 296.17 g , Błonnik [g]: 31.73 , Cukier [g]: 73.94 , Sód [mg]: 2762.23 , Wapń: 1422.84 , Żelazo: 10.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.34 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 130g (mleko) <i>(Kapusta czerwona, Jogurt grecki, Cebula)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-06-03)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2333.88 kcal , B: 121.41 g , T: 77.78 g , W: 330.76 g , Błonnik [g]: 40.48 , Cukier [g]: 55.81 , Sód [mg]: 3176.19 , Wapń: 1573.03 , Żelazo: 13.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.03 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Ser żółty 60g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (<u>gluten,mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Jajka 50g (<u>jaja</u>)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (<u>jaja</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 130g (<u>mleko</u>) <i>(Kapusta czerwona, Jogurt grecki, Cebula)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (<u>gorczyca</u>) Twaróg chudy 70g (<u>mleko</u>)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (<u>mleko</u>) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 2099.41 kcal , B: 106.17 g , T: 55.96 g , W: 305.14 g , Błonnik [g]: 23.19 , Cukier [g]: 75.52 , Sód [mg]: 3283.61 , Wapń: 914.37 , Żelazo: 10.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.04 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (<u>gluten,mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (<u>jaja</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (<u>gorczyca</u>) Twaróg chudy 70g (<u>mleko</u>)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 2087.25 kcal , B: 81.56 g , T: 65.23 g , W: 307.95 g , Błonnik [g]: 24.69 , Cukier [g]: 85.93 , Sód [mg]: 2459.21 , Wapń: 588.91 , Żelazo: 13.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.82 , B: 16% , T: 28% , W: 56%		Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (<u>soja,gluten</u>) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (<u>jaja</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (<u>jaja,orzecchy</u>) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	środa (2026-06-03)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 2109.71 kcal , B: 106.57 g , T: 56.07 g , W: 307.38 g , Błonnik [g]: 23.73 , Cukier [g]: 77.07 , Sód [mg]: 3286.51 , Wapń: 915.27 , Żelazo: 10.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.11 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</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 miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	Śniadanie 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 kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</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> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2314.76 kcal , B: 120.16 g , T: 66.83 g , W: 345.48 g , Błonnik [g]: 27.04 , Cukier [g]: 58.28 , Sód [mg]: 3680.57 , Wapń: 1054.66 , Żelazo: 13.16 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.71 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>

Jadłospis	Czwartek (2026-06-04)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2013.05 kcal , B: 91.04 g , T: 83.73 g , W: 236.68 g , Błonnik [g]: 27.41 , Cukier [g]: 45.94 , Sód [mg]: 2697.73 , Wapń: 827.13 , Żelazo: 10.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.97 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g 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 Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2196.7 kcal , B: 101.68 g , T: 86.68 g , W: 270.91 g , Błonnik [g]: 40.48 , Cukier [g]: 38.67 , Sód [mg]: 3445.42 , Wapń: 882.7 , Żelazo: 13.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.75 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Salata lodowa 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w słupkach 150g (<i>Cieciorka, Marchew</i>)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1926.75 kcal , B: 98.66 g , T: 70.14 g , W: 233.79 g , Błonnik [g]: 18.36 , Cukier [g]: 37.47 , Sód [mg]: 2736.03 , Wapń: 757.31 , Żelazo: 9.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.68 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Salata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g 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 wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-06-04)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2276.1 kcal , B: 110.07 g , T: 76.03 g , W: 297.69 g , Błonnik [g]: 21.96 , Cukier [g]: 66.05 , Sód [mg]: 3237.59 , Wapń: 782.46 , Żelazo: 11.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.85 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Salata karbowana 35g Szyunka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Salata lodowa 10g Szyunka miodowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szyunka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2045.95 kcal , B: 96.84 g , T: 71.18 g , W: 267.78 g , Błonnik [g]: 27.99 , Cukier [g]: 68.19 , Sód [mg]: 3341.73 , Wapń: 816.36 , Żelazo: 11.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szyunka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2186.15 kcal , B: 96.6 g , T: 78.73 g , W: 285.43 g , Błonnik [g]: 27.84 , Cukier [g]: 55.44 , Sód [mg]: 2737.03 , Wapń: 1109.03 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.74 , B: 18% , T: 32% , 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) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g 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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szyunka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-06-04)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2418.4 kcal , B: 108.44 g , T: 86.28 g , W: 320.26 g , Błonnik [g]: 40.98 , Cukier [g]: 48.77 , Sód [mg]: 3540.72 , Wapń: 1184.42 , Żelazo: 13.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.74 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 60g (gluten,mleko,soja,seler) 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 Szyunka miodowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w słupkach 150g <i>(Cieciorka, Marchew)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szyunka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 2180.05 kcal , B: 103.38 g , T: 73.1 g , W: 285.54 g , Błonnik [g]: 18.86 , Cukier [g]: 49.97 , Sód [mg]: 2539.73 , Wapń: 1057.91 , Żelazo: 9.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.4 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g 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) Szyunka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 1932.33 kcal , B: 96.08 g , T: 59.1 g , W: 266.28 g , Błonnik [g]: 22.46 , Cukier [g]: 38.78 , Sód [mg]: 1246.39 , Wapń: 719.01 , Żelazo: 11.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.83 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i>	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (soja,jaja) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-06-04)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 2194.11 kcal , B: 103.38 g , T: 73.66 g , W: 290.41 g , Błonnik [g]: 20.55 , Cukier [g]: 51.14 , Sód [mg]: 3162.55 , Wapń: 1089.95 , Żelazo: 10.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.5 , 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 delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
	ZOL Dieta papkowata 03-12.06.2026r. E: 2020.21 kcal , B: 99.23 g , T: 50.2 g , W: 301.58 g , Błonnik [g]: 17.24 , Cukier [g]: 66.67 , Sód [mg]: 2342.6 , Wapń: 1625.98 , Żelazo: 8.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.76 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2461.86 kcal , B: 114.09 g , T: 75.23 g , W: 345.36 g , Błonnik [g]: 24.55 , Cukier [g]: 67.26 , Sód [mg]: 3620.54 , Wapń: 1109.62 , Żelazo: 11.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.5 , B: 19% , T: 28% , 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 płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek mus bananowy 150g (mleko) (Banan, Jogurt natur. 2%)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)

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 (2026-06-05)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1769.44 kcal , B: 78.8 g , T: 71.98 g , W: 216.47 g , Błonnik [g]: 30.14 , Cukier [g]: 37.01 , Sód [mg]: 1557.04 , Wapń: 819.99 , Żelazo: 11.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.4 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza smażony 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka wielowarzywna 100g <i>(Kapusta włoska, Marchew, Jabłko, Papryka czerwona, Por, Olej rzepakowy, Koperek)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 1988.29 kcal , B: 89.29 g , T: 80.96 g , W: 245.3 g , Błonnik [g]: 39.63 , Cukier [g]: 40.41 , Sód [mg]: 2368.6 , Wapń: 1077.26 , Żelazo: 14.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.82 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza smażony 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka wielowarzywna 100g <i>(Kapusta włoska, Marchew, Jabłko, Papryka czerwona, Por, Olej rzepakowy, Koperek)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1733.87 kcal , B: 86.64 g , T: 58.56 g , W: 226.62 g , Błonnik [g]: 22.98 , Cukier [g]: 40.89 , Sód [mg]: 1567.27 , Wapń: 810.8 , Żelazo: 10.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.58 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-06-05)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2127.66 kcal , B: 104.52 g , T: 67.3 g , W: 288.9 g . Błonnik [g]: 25.37 , Cukier [g]: 52.6 , Sód [mg]: 1892.81 , Wapń: 1031.06 , Żelazo: 12.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.1 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 100g (jaja)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 1863.34 kcal , B: 85.4 g , T: 69.26 g , W: 239.02 g , Błonnik [g]: 28.17 , Cukier [g]: 57.16 , Sód [mg]: 1569.54 , Wapń: 1053.92 , Żelazo: 11.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.21 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza smażony 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka wielowarzywna 100g <i>(Kapusta włoska, Marchew, Jabłko, Papryka czerwona, Por, Olej rzepakowy, Koperek)</i> Ziemniaki 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 Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1930.34 kcal , B: 88.65 g , T: 64.38 g , W: 264.67 g , Błonnik [g]: 31.19 , Cukier [g]: 47.61 , Sód [mg]: 1478.04 , Wapń: 1076.12 , Żelazo: 12.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.11 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza smażony 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka wielowarzywna 100g <i>(Kapusta włoska, Marchew, Jabłko, Papryka czerwona, Por, Olej rzepakowy, Koperek)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-06-05)						
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2197.79 kcal , B: 100.34 g , T: 77.96 g , W: 294.1 g , Błonnik [g]: 40.75 , Cukier [g]: 51.61 , Sód [mg]: 2345.6 , Wapń: 1353.21 , Żelazo: 15.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza smażony 100g (ryby,jajka) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka wielowarzynna 100g <i>(Kapusta włoska, Marchew, Jabłko, Papryka czerwona, Por, Olej rzepakowy, Koperek)</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 Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g	
	ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1943.37 kcal , B: 97.69 g , T: 55.56 g , W: 275.42 g , Błonnik [g]: 24.1 , Cukier [g]: 52.09 , Sód [mg]: 1544.27 , Wapń: 1086.75 , Żelazo: 11.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.51 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (ryby,jajka) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 1862.74 kcal , B: 66.08 g , T: 59.97 g , W: 278.9 g , Błonnik [g]: 25.13 , Cukier [g]: 59.43 , Sód [mg]: 1297.54 , Wapń: 645.88 , Żelazo: 12.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.07 , B: 14% , T: 29% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (ryby,jajka) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ser wegański Hello-V 60g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-06-05)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 1968.47 kcal , B: 97.77 g , T: 55.55 g , W: 281.51 g , Błonnik [g]: 22.41 , Cukier [g]: 54.88 , Sód [mg]: 1550.17 , Wapń: 1049.95 , Żelazo: 11.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.63 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (ryby,jajka) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		
	ZOL Dieta papkowata 03-12.06.2026r. E: 1943.73 kcal , B: 86.49 g , T: 49.62 g , W: 299.32 g , Błonnik [g]: 21.93 , Cukier [g]: 62.03 , Sód [mg]: 1610.44 , Wapń: 1366.36 , Żelazo: 10.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.12 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (ryby,jajka) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z marchwi 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> Kaszka manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2356.52 kcal , B: 112.73 g , T: 73.24 g , W: 326.33 g , Błonnik [g]: 26.98 , Cukier [g]: 53.28 , Sód [mg]: 2326.43 , Wapń: 1296.27 , Żelazo: 12.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.48 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajka) 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 Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotlet z dorsza pieczony 100g (ryby,jajka) <i>(Dorsz, Jajka, Pietruszka, Olej rzepakowy)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kaszka manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jajka 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

Jadłospis	Sobota (2026-06-06)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1887.37 kcal, B: 88.38 g, T: 74.08 g, W: 231.07 g, Błonnik [g]: 28.48, Cukier [g]: 45.75, Sód [mg]: 5075.62, Wapń: 758.84, Żelazo: 11.09, Kwasy tł. nas. [g]: 31.4, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.46, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.39, B: 19%, T: 35%, 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 Ser topiony Edamski 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek) Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (gluten,jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jaja,mleko) (Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)	Dodatek nocny Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g		
	Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2121.42 kcal, B: 98.31 g, T: 84.87 g, W: 284.98 g, Błonnik [g]: 40.43, Cukier [g]: 34.82, Sód [mg]: 5675.08, Wapń: 1029.93, Żelazo: 14.25, Kwasy tł. nas. [g]: 35.9, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.86, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.04, B: 19%, T: 36%, W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser topiony Edamski 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek) Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (gluten,jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Ziemniaki 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 żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jaja,mleko) (Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1707.93 kcal, B: 88.86 g, T: 49.98 g, W: 236.66 g, Błonnik [g]: 21.33, Cukier [g]: 46.51, Sód [mg]: 2238.15, Wapń: 590.74, Żelazo: 10.11, Kwasy tł. nas. [g]: 22.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.65, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.71, B: 21%, T: 26%, W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek) Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (gluten,jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka rybna 150g (mleko) (Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)	Dodatek nocny Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-06-06)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2096.68 kcal, B: 99.42 g, T: 59.46 g, W: 306.06 g, Blonnik [g]: 28.48, Cukier [g]: 73.78, Sód [mg]: 2784.71, Wapń: 772.49, Żelazo: 12.51, Kwasy tł. nas. [g]: 26.67, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.56, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.21, B: 19%, T: 26%, W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Pasta jajeczna 70g (<u>jaja,mleko</u>) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g Salata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (<u>gluten,jaja</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g (<u>gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Salatka rybna 150g (<u>mleko</u>) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (<u>mleko</u>) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2033.37 kcal, B: 107.81 g, T: 78.06 g, W: 238.82 g, Blonnik [g]: 27.49, Cukier [g]: 54.16, Sód [mg]: 3220.52, Wapń: 1306.89, Żelazo: 10.61, Kwasy tł. nas. [g]: 40.68, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.31, B: 21%, T: 35%, W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Bułka pszenna 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Ser topiony Edamski 50g (<u>mleko</u>) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (<u>gluten,jaja</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (<u>mleko</u>) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Szynka konserwowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Ser żółty 60g (<u>mleko</u>)	Dodatek nocny Galaretki owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2071.87 kcal, B: 96.28 g, T: 71.98 g, W: 275.77 g, Blonnik [g]: 31.73, Cukier [g]: 58.35, Sód [mg]: 4774.12, Wapń: 918.34, Żelazo: 12.99, Kwasy tł. nas. [g]: 28.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.83, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.66, B: 19%, T: 31%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (<u>gluten,jaja</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Salatka śledziowa 150g (<u>ryby,jaja,mleko</u>) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Galaretki owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-06-06)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2305.92 kcal , B: 106.21 g , T: 82.77 g , W: 329.68 g , Błonnik [g]: 43.68 , Cukier [g]: 47.42 , Sód [mg]: 5373.58 , Wapń: 1189.43 , Żelazo: 16.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.31 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatkowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</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 Salata lodowa 35g Salatka śledziowa 150g (ryby,jajka,mleko) <i>(Śledź, Ziemniaki, Jajka, Jabłko, Jogurt natur. 2%, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1957.81 kcal , B: 95.98 g , T: 55.73 g , W: 280.8 g , Błonnik [g]: 24.49 , Cukier [g]: 59.15 , Sód [mg]: 1999.42 , Wapń: 887.58 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.88 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatkowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Salatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 1746.4 kcal , B: 87.1 g , T: 45.5 g , W: 261.83 g , Błonnik [g]: 25.49 , Cukier [g]: 52.6 , Sód [mg]: 1321.75 , Wapń: 569.77 , Żelazo: 12.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.65 , B: 20% , T: 23% , 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 płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pierś w płatkach kukurydzianych pieczona 110g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Płatki kukurydziane)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Salatka rybna bzmil 150g (orzechy) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-06-06)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 1973.51 kcal , B: 96.74 g , T: 55.48 g , W: 285.47 g , Błonnik [g]: 26.53 , Cukier [g]: 62.05 , Sód [mg]: 2173.52 , Wapń: 898.62 , Żelazo: 11.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.95 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekkiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</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 Salatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g		
	ZOL Dieta papkowata 03-12.06.2026r. E: 2000.97 kcal , B: 97.78 g , T: 52.69 g , W: 295.89 g , Błonnik [g]: 23.06 , Cukier [g]: 71.77 , Sód [mg]: 1889.47 , Wapń: 1473.28 , Żelazo: 10.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.29 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekkiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</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 Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2240.56 kcal , B: 109.43 g , T: 65.95 g , W: 342.89 g , Błonnik [g]: 33.04 , Cukier [g]: 50.46 , Sód [mg]: 2753.08 , Wapń: 1158.91 , Żelazo: 13.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.51 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekkiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</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 pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-06-07)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1847.18 kcal, B: 91.2 g, T: 59.56 g, W: 248.83 g, Błonnik [g]: 27.8, Cukier [g]: 35, Sód [mg]: 2764.08, Wapń: 1069.05, Żelazo: 13.87, Kwasy tł. nas. [g]: 28.54, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.49, B: 20%, T: 29%, W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Salata karbowana 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Schab 60g	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, 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> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2090.19 kcal, B: 103.76 g, T: 70.34 g, W: 276.44 g, Błonnik [g]: 35.31, Cukier [g]: 38.98, Sód [mg]: 3249.06, Wapń: 1297.81, Żelazo: 15.96, Kwasy tł. nas. [g]: 33.6, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.03, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.91, B: 20%, T: 30%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Salata karbowana 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Schab 60g	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g 100g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, 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> Ziemniaki 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 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1923.88 kcal, B: 99.96 g, T: 57.97 g, W: 260.07 g, Błonnik [g]: 18.37, Cukier [g]: 57.18, Sód [mg]: 2382.18, Wapń: 968.1, Żelazo: 9.69, Kwasy tł. nas. [g]: 27.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.3, B: 21%, T: 27%, W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Salata karbowana 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Schab 60g	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony pieczony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-06-07)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2205.63 kcal, B: 115.29 g, T: 66.3 g, W: 297.29 g, Błonnik [g]: 20.23, Cukier [g]: 66.52, Sód [mg]: 2848.94, Wapń: 1187.85, Żelazo: 10.88, Kwasy tł. nas. [g]: 31.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.91, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.56, B: 21%, T: 27%, W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Schab 60g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony pieczony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopátka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Marchew 130g Ziemiaki 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 Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2030.83 kcal, B: 98.02 g, T: 61.72 g, W: 282.14 g, Błonnik [g]: 21.89, Cukier [g]: 82.6, Sód [mg]: 2255.03, Wapń: 979.5, Żelazo: 12.12, Kwasy tł. nas. [g]: 28.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.27, B: 19%, T: 27%, W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Schab 60g Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony smażony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopátka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemiaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1867.18 kcal, B: 91.4 g, T: 62.36 g, W: 247.23 g, Błonnik [g]: 27.6, Cukier [g]: 35.4, Sód [mg]: 2768.08, Wapń: 1085.05, Żelazo: 13.87, Kwasy tł. nas. [g]: 30.46, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.05, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.53, B: 20%, T: 30%, 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) Sałata karbowana 35g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Schab 60g	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony smażony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopátka 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	Kolacja 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 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-06-07)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2110.19 kcal , B: 103.96 g , T: 73.14 g , W: 274.84 g , Błonnik [g]: 35.11 , Cukier [g]: 39.38 , Sód [mg]: 3253.06 , Wapń: 1313.81 , Żelazo: 15.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.95 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Salata karbowana 35g Jogurt natur. 2% 150g (<u>mleko</u>) Schab 60g	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony smażony 100g (<u>mleko,jaja</u>) <i>(Łopátka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (<u>mleko</u>)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1943.88 kcal , B: 100.16 g , T: 60.77 g , W: 258.47 g , Błonnik [g]: 18.17 , Cukier [g]: 57.58 , Sód [mg]: 2386.18 , Wapń: 984.1 , Żelazo: 9.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.34 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Salata karbowana 35g Jogurt natur. 2% 150g (<u>mleko</u>) Schab 60g	Obiad Zupa buraczkowa 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony pieczony 100g (<u>mleko,jaja</u>) <i>(Łopátka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka konserwowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (<u>gluten,mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 1742.85 kcal , B: 83.51 g , T: 57.69 g , W: 231.07 g , Błonnik [g]: 17.38 , Cukier [g]: 54.74 , Sód [mg]: 1624.99 , Wapń: 275.14 , Żelazo: 13.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.62 , B: 19% , T: 30% , W: 51%		Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Salata karbowana 35g Schab 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (<u>orzechy</u>)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony pieczony 100g (<u>soja,jaja</u>) <i>(Łopátka wieprzowa, Jajka, Mąka kukurydziana, Napój sojowy, Olej rzepakowy, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g	

Jadłospis	Niedziela (2026-06-07)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 1956.98 kcal, B: 100.43 g, T: 61.35 g, W: 261.43 g, Błonnik [g]: 19.1, Cukier [g]: 59.89, Sód [mg]: 2393.28, Wapń: 983.6, Żelazo: 9.74, Kwasy tł. nas. [g]: 30.28, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.91, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.45, B: 21%, T: 28%, W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Schab 60g	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki purée, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony pieczony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopátka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Marchew 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 Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
	ZOL Dieta papkowata 03-12.06.2026r. E: 1908.19 kcal, B: 89.69 g, T: 44.94 g, W: 295.41 g, Błonnik [g]: 17.2, Cukier [g]: 56.98, Sód [mg]: 2020.41, Wapń: 1400.04, Żelazo: 8.36, Kwasy tł. nas. [g]: 22.11, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.09, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.47, B: 19%, T: 21%, W: 60%	Śniadanie 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) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki purée, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, butka paryska)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2231.49 kcal, B: 115.69 g, T: 71.78 g, W: 292.19 g, Błonnik [g]: 20.96, Cukier [g]: 62.82, Sód [mg]: 2859.26, Wapń: 1203.36, Żelazo: 10.93, Kwasy tł. nas. [g]: 35.34, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.49, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.75, B: 21%, T: 29%, W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Schab 60g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki purée, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlet mielony pieczony 100g (mleko,jaja) <i>(Łopátka wieprzowa, Jajka, Mleko 3.2%, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy, Sól)</i> Marchew 130g 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 Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

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

Jadłospis		Poniedziałek (2026-06-08)				
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2011.12 kcal , B: 88.71 g , T: 83.07 g , W: 254.38 g , Bionnik [g]: 38.6 , Cukier [g]: 42.76 , Sód [mg]: 3462.23 , Wapń: 1132.9 , Żelazo: 15.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	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 Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Surówka z pora 130g (jaja,gorczyca) <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2311.87 kcal , B: 102.59 g , T: 92.48 g , W: 298.39 g , Bionnik [g]: 45.98 , Cukier [g]: 50.92 , Sód [mg]: 4063.12 , Wapń: 1374.79 , Żelazo: 17.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.5 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Surówka z pora 130g (jaja,gorczyca) <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1863.77 kcal , B: 74.92 g , T: 71.86 g , W: 252.28 g , Bionnik [g]: 28.4 , Cukier [g]: 36.67 , Sód [mg]: 3097.66 , Wapń: 650.46 , Żelazo: 12.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.86 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-08)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2228.92 kcal , B: 91.34 g , T: 80.84 g , W: 307.99 g , Błonnik [g]: 30.15 , Cukier [g]: 55.47 , Sód [mg]: 3678.22 , Wapń: 882.11 , Żelazo: 13.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.05 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Jablko 150g
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2190.72 kcal , B: 95.29 g , T: 86.69 g , W: 283.75 g , Błonnik [g]: 36.74 , Cukier [g]: 60.17 , Sód [mg]: 3513.33 , Wapń: 1350.75 , Żelazo: 15.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.3 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Surówka z pora 130g (jaja,gorczyca) <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Jablko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2081.92 kcal , B: 90.13 g , T: 86.54 g , W: 262.54 g , Błonnik [g]: 37.36 , Cukier [g]: 56.47 , Sód [mg]: 3434.43 , Wapń: 1421.11 , Żelazo: 14.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.6 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemiaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Surówka z pora 130g (jaja,gorczyca) <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Jablko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-08)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2382.67 kcal , B: 104.01 g , T: 95.95 g , W: 306.55 g , Błonnik [g]: 44.74 , Cukier [g]: 64.63 , Sód [mg]: 4035.32 , Wapń: 1663 , Żelazo: 15.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.9 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczycza,seler)	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Surówka z pora 130g (jaja,gorczycza) <i>(Por, Marchew, Jabłko, Majonez lekki, Sok z cytryny)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczycza) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1962.57 kcal , B: 80.74 g , T: 76.13 g , W: 261.04 g , Błonnik [g]: 27.36 , Cukier [g]: 50.58 , Sód [mg]: 3071.86 , Wapń: 944.67 , Żelazo: 11.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.38 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczycza) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 1792.15 kcal , B: 68.42 g , T: 70.22 g , W: 246.02 g , Błonnik [g]: 28.21 , Cukier [g]: 42.77 , Sód [mg]: 2186.09 , Wapń: 586.93 , Żelazo: 13.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.25 , B: 15% , T: 35% , W: 50%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jaja,orzechy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-08)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 2112.97 kcal , B: 82.34 g , T: 83.09 g , W: 281.58 g , Błonnik [g]: 27.82 , Cukier [g]: 70.58 , Sód [mg]: 3130.76 , Wapń: 965.39 , Żelazo: 12.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.7 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
	ZOL Dieta paperkowania 03-12.06.2026r. E: 1934.77 kcal , B: 84.59 g , T: 61.44 g , W: 280.06 g , Błonnik [g]: 21.7 , Cukier [g]: 71.07 , Sód [mg]: 2258.61 , Wapń: 1715.42 , Żelazo: 10.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.99 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2396.62 kcal , B: 97.72 g , T: 87.55 g , W: 328.14 g , Błonnik [g]: 29.48 , Cukier [g]: 77.09 , Sód [mg]: 3656.65 , Wapń: 1178.46 , Żelazo: 13.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.66 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Krem z selera 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 250g (seler) <i>(Cukinia, Kielbasa wieprzowa, Pomidory z puszki, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Kalafior 130g 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 Szynka miódowa 60g (gorczyca) 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	Wtorek (2026-06-09)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1934.99 kcal , B: 93.61 g , T: 64.63 g , W: 261.54 g , Błonnik [g]: 31.42 , Cukier [g]: 62.5 , Sód [mg]: 2456.68 , Wapń: 768.86 , Żelazo: 12.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g <u>(gluten,seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g <u>(seler)</u> <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(mleko)</u>	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2167.84 kcal , B: 101.17 g , T: 70.15 g , W: 304.42 g , Błonnik [g]: 40.95 , Cukier [g]: 79.62 , Sód [mg]: 2780.34 , Wapń: 818.73 , Żelazo: 15.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.44 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Salata karbowana 10g Jajka 50g <u>(jaja)</u>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g <u>(gluten,seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g <u>(seler)</u> <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Serek śmietankowy klasyczny 50g <u>(mleko)</u>
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1957.21 kcal , B: 96.9 g , T: 59.72 g , W: 269.89 g , Błonnik [g]: 22.38 , Cukier [g]: 58.76 , Sód [mg]: 2400.43 , Wapń: 731.43 , Żelazo: 10.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.61 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Salata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g <u>(gluten,seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g <u>(seler)</u> <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Serek śmietankowy klasyczny 50g <u>(mleko)</u>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Wtorek (2026-06-09)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2297.96 kcal , B: 110.96 g , T: 69.29 g , W: 319.37 g , Błonnik [g]: 23.73 , Cukier [mg]: 81.03 , Sód [mg]: 2703.49 , Wapń: 766.28 , Żelazo: 12.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.05 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Salata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Salata karbowana 10g Jajka 50g (jaja)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2005.39 kcal , B: 96.21 g , T: 60.03 g , W: 285.39 g , Błonnik [g]: 29.45 , Cukier [g]: 83.95 , Sód [mg]: 2370.18 , Wapń: 746.29 , Żelazo: 11.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.76 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 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 Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2160.25 kcal , B: 95.56 g , T: 70.96 g , W: 303.43 g , Błonnik [g]: 34.51 , Cukier [g]: 72.57 , Sód [mg]: 2491.15 , Wapń: 1013.28 , Żelazo: 13.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.39 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 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>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki 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 Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Wtorek (2026-06-09)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2441.7 kcal , B: 104.32 g , T: 81.08 g , W: 346.91 g , Błonnik [g]: 44.11 , Cukier [mg]: 90.29 , Sód [mg]: 2870.81 , Wapń: 1082.97 , Żelazo: 17.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.05 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 70g (<u>mleko</u>) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (<u>jaja</u>)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (<u>gluten,seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (<u>seler</u>) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Serek śmietankowy klasyczny 50g (<u>mleko</u>)	Dodatek nocny Sok marchwiowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 2231.07 kcal , B: 100.05 g , T: 70.65 g , W: 312.38 g , Błonnik [g]: 25.54 , Cukier [mg]: 69.43 , Sód [mg]: 2490.9 , Wapń: 995.67 , Żelazo: 12.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 70g (<u>mleko</u>) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (<u>gluten,seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (<u>seler</u>) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</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 (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Serek śmietankowy klasyczny 50g (<u>mleko</u>)	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 2016.51 kcal , B: 91.33 g , T: 60 g , W: 293.95 g , Błonnik [g]: 28.16 , Cukier [mg]: 60.11 , Sód [mg]: 1771.43 , Wapń: 579.81 , Żelazo: 13.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.73 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (<u>soja,gluten</u>) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (<u>gluten,seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (<u>seler</u>) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</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 (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Wtorek (2026-06-09)						
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 2285.57 kcal , B: 101.81 g , T: 75.51 g , W: 314.49 g , Błonnik [g]: 26.4 , Cukier [g]: 70.77 , Sód [mg]: 2559.5 , Wapń: 1028.59 , Żelazo: 12.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.54 , 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 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>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>			
	ZOL Dieta papkowata 03-12.06.2026r. E: 2352.25 kcal , B: 99.63 g , T: 57.25 g , W: 373.77 g , Błonnik [g]: 26.32 , Cukier [g]: 81.2 , Sód [mg]: 1804.3 , Wapń: 1482.63 , Żelazo: 10.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.79 , B: 17% , T: 22% , W: 61%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g 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>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Płatki jaglane na mleku 300g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Płatki jaglane)</i>	Dodatek nocny Sok marchwiowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2554.02 kcal , B: 112.2 g , T: 80.72 g , W: 361.74 g , Błonnik [g]: 30.64 , Cukier [g]: 87.68 , Sód [mg]: 2866.56 , Wapń: 1069.16 , Żelazo: 14.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.9 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g 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>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny 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

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2153.04 kcal , B: 93.72 g , T: 68.69 g , W: 312.13 g , Błonnik [g]: 40.89 , Cukier [g]: 35.85 , Sód [mg]: 2622.55 , Wapń: 982.31 , Żelazo: 15.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.83 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Jogurt naturalny z musli 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Musli z owocami suszonymi)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2423.69 kcal , B: 105 g , T: 78.52 g , W: 350.7 g , Błonnik [g]: 48.97 , Cukier [g]: 41.69 , Sód [mg]: 3192.51 , Wapń: 1137.3 , Żelazo: 17.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.11 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyńka miodowa 30g (gorczyca)	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> południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczerek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 2096.74 kcal , B: 96.35 g , T: 51.57 g , W: 326.48 g , Błonnik [g]: 26.22 , Cukier [g]: 46.94 , Sód [mg]: 2742.05 , Wapń: 906.41 , Żelazo: 10.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.61 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka miodowa 60g (gorczyca) Dżem brzoskwiinowy 50g	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2393.89 kcal , B: 110.09 g , T: 60.59 g , W: 368.53 g , Błonnik [g]: 29.49 , Cukier [mg]: 58.01 , Sód [mg]: 3290.61 , Wapń: 1062.36 , Żelazo: 11.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.04 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,sel er) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Dżem brzoskwiowy 50g	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2180.04 kcal , B: 109.2 g , T: 56.59 g , W: 327.55 g , Błonnik [g]: 35.29 , Cukier [mg]: 54.18 , Sód [mg]: 3137.05 , Wapń: 1083.56 , Żelazo: 13.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.53 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,sel er) Jogurt owocowy z musli 120g (mleko,gluten) <i>(Jogurt owocowy, Musli z owocami suszonymi)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kasza gryczana 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka miodowa 100g (gorczyca)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2091.84 kcal , B: 88.96 g , T: 69.95 g , W: 297.85 g , Błonnik [g]: 38.45 , Cukier [mg]: 34.57 , Sód [mg]: 2637.35 , Wapń: 978.51 , Żelazo: 13.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.96 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,sel er) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2343.69 kcal , B: 100 g , T: 79.32 g , W: 333.3 g , Błonnik [g]: 47.37 , Cukier [g]: 43.29 , Sód [mg]: 3204.51 , Wapń: 1143.3 , Żelazo: 16.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.51 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,sel er) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Salata lodowa 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny swiderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 2044.74 kcal , B: 95.75 g , T: 53.17 g , W: 309.68 g , Błonnik [g]: 24.82 , Cukier [g]: 48.74 , Sód [mg]: 2756.05 , Wapń: 918.41 , Żelazo: 10.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.13 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,sel er) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny swiderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Dżem brzoskwiniowy 50g	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 2001.21 kcal , B: 90.08 g , T: 49.81 g , W: 312.63 g , Błonnik [g]: 24.53 , Cukier [g]: 42.34 , Sód [mg]: 1609.23 , Wapń: 446.6 , Żelazo: 12.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.64 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Jogurt roślinny z płatkami jaglanymi 120g (orzechy) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki jaglane)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny swiderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem brzoskwiniowy 50g	Dodatek nocny Ryż na mleku sojowym 200g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>		

Jadłospis	środa (2026-06-10)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 2055.04 kcal , B: 96.15 g , T: 53.28 g , W: 311.92 g , Błonnik [g]: 25.36 , Cukier [g]: 50.29 , Sód [mg]: 2758.95 , Wapń: 919.31 , Żelazo: 10.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.2 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Dżem brzoskwinowy 50g	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta papkowata 03-12.06.2026r. E: 2067.28 kcal , B: 93 g , T: 46.53 g , W: 330.83 g , Błonnik [g]: 22.14 , Cukier [g]: 49.04 , Sód [mg]: 2275.79 , Wapń: 1368.27 , Żelazo: 9.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.22 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2336.09 kcal , B: 109.64 g , T: 62.6 g , W: 349.69 g , Błonnik [g]: 28.87 , Cukier [g]: 58.6 , Sód [mg]: 3305.51 , Wapń: 1076.6 , Żelazo: 12.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.68 , B: 19% , T: 24% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Jogurt naturalny z płatkami jaglanymi 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki jaglane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Dżem brzoskwinowy 50g	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1987.7 kcal , B: 91.68 g , T: 69.83 g , W: 262.33 g , Błonnik [g]: 27.66 , Cukier [g]: 51.44 , Sód [mg]: 2177.43 , Wapń: 1075.46 , Żelazo: 11.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76 , B: 18% , T: 32% , 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) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko-kwaśny)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g 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 Salatka gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) <i>(Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
	Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2177.05 kcal , B: 100.86 g , T: 77.45 g , W: 289.37 g , Błonnik [g]: 40.16 , Cukier [g]: 51.03 , Sód [mg]: 3295.39 , Wapń: 1117.05 , Żelazo: 14.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.68 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Ser żółty 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka delikatkowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko-kwaśny)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) <i>(Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)</i>
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1897.66 kcal , B: 84.83 g , T: 64.17 g , W: 254.29 g , Błonnik [g]: 17.24 , Cukier [g]: 38.57 , Sód [mg]: 2102.6 , Wapń: 651.85 , Żelazo: 10.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.31 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ryżowa lekkostrawna 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Brokuły, Szynka delikatkowa z kurczaka, Ryż biały, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 2134.41 kcal, B: 96.83 g, T: 71.41 g, W: 288.44 g, Blonnik [g]: 24.15, Cukier [g]: 41.03, Sód [mg]: 2961.66, Wapń: 670.2, Żelazo: 12.62, Kwasy tł. nas. [g]: 32.45, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.11, B: 18%, T: 30%, W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (<u>jaja</u>) Serek śmietankowy klasyczny 50g (<u>mleko</u>)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ryżowa lekkostrawna 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ryż biały, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 2204.7 kcal, B: 92.68 g, T: 70.03 g, W: 316.18 g, Blonnik [g]: 29.76, Cukier [g]: 89.89, Sód [mg]: 2148.93, Wapń: 1096.71, Żelazo: 11.55, Kwasy tł. nas. [g]: 31.5, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.09, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.8, B: 17%, T: 29%, W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Bułka pszenna 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (<u>jaja</u>) Ser żółty 60g (<u>mleko</u>)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko-kwaśny)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) <i>(Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 2150.7 kcal, B: 98.48 g, T: 73.28 g, W: 289.93 g, Blonnik [g]: 30.16, Cukier [g]: 65.74, Sód [mg]: 2231.93, Wapń: 1377.46, Żelazo: 11.25, Kwasy tł. nas. [g]: 34.89, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.25, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.77, B: 18%, T: 31%, W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny swiderki)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko-kwaśny)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (<u>gluten</u>) Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) <i>(Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
ZOL Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 2340.05 kcal , B: 107.66 g , T: 80.9 g , W: 316.97 g , Błonnik [g]: 42.66 , Cukier [g]: 65.33 , Sód [mg]: 3349.89 , Wapń: 1419.05 , Żelazo: 14.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.69 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (<u>mleko</u>) Zupa mleczna z makaronem 300g (<u>gluten,mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny swiderki)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Zupa z cukinii 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany 200g <i>(Pierś z kurczaka, Sos słodko-kwaśny)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka gyros 150g (<u>siarka,gorczyca,mleko</u>) <i>(Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
	ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1998.56 kcal , B: 100.03 g , T: 57.32 g , W: 281.17 g , Błonnik [g]: 19.56 , Cukier [g]: 52.03 , Sód [mg]: 2545.1 , Wapń: 904.3 , Żelazo: 10.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.77 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,gorczyca,seler</u>) Zupa mleczna z makaronem 300g (<u>gluten,mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny swiderki)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ryżowa lekkostrawna 150g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ryż biały, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g	
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 1806.29 kcal , B: 85.69 g , T: 51.74 g , W: 261.93 g , Błonnik [g]: 20.56 , Cukier [g]: 44.25 , Sód [mg]: 1530.6 , Wapń: 599.2 , Żelazo: 12.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.18 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (<u>jaja</u>) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (<u>soja,gluten</u>) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny swiderki)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (<u>seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ryżowa bzml 150g (<u>orzechy</u>) <i>(Brokuły, Szynka drobiowa bzml/bezglu, Ryż biały, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 2062.6 kcal , B: 93.49 g , T: 70.42 g , W: 274.95 g , Błonnik [g]: 19.6 , Cukier [g]: 54.16 , Sód [mg]: 2376.58 , Wapń: 904.28 , Żelazo: 9.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.93 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny swiderki)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</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 Szynka delikatesowa z kurczaka 0g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny swiderki)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</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 Sok pomidorowy 200g		
ZOL Dieta paperkowa 03-12.06.2026r. E: 1995.04 kcal , B: 102.01 g , T: 49.35 g , W: 296.1 g , Błonnik [g]: 19.24 , Cukier [g]: 59.29 , Sód [mg]: 2297.91 , Wapń: 1306.84 , Żelazo: 9.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.74 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny swiderki)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Brokuły 130g 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 0g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny swiderki)</i>	Obiad Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Brokuły 130g 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 0g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny 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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1645.43 kcal , B: 70.85 g , T: 51.4 g , W: 240.86 g , Błonnik [g]: 30.85 , Cukier [g]: 58.29 , Sód [mg]: 2617.91 , Wapń: 737.43 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.57 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	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 Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) (Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Buraki 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) (Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 03-12.06.2026r. E: 1962.78 kcal , B: 83.41 g , T: 65.69 g , W: 303.12 g , Błonnik [g]: 40.85 , Cukier [g]: 58.35 , Sód [mg]: 3130.07 , Wapń: 1101.82 , Żelazo: 15.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.03 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	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 Salata karbowana 10g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) (Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Buraki 130g Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) (Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1629.41 kcal , B: 72.13 g , T: 44.01 g , W: 247.06 g , Błonnik [g]: 21.65 , Cukier [g]: 55.82 , Sód [mg]: 1796.15 , Wapń: 674.66 , Żelazo: 10.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.38 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Śniadanie 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)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) (Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Buraki 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
Dieta bogatobiałkowa 03-12.06.2026r. E: 1952.16 kcal , B: 88.99 g , T: 56.58 g , W: 282.94 g , Błonnik [g]: 23 , Cukier [g]: 64.29 , Sód [mg]: 2179.21 , Wapń: 915.51 , Żelazo: 12.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.94 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenney 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenney 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Salata karbowana 10g Jajka 50g (jajka)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jajka,gluten) <i>(Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenney 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g
Dieta pediatryczna 03-12.06.2026r. E: 1788.09 kcal , B: 74.22 g , T: 55.65 g , W: 263.32 g , Błonnik [g]: 29.53 , Cukier [g]: 66.1 , Sód [mg]: 2838.79 , Wapń: 964.04 , Żelazo: 13.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.58 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jajka,gluten) <i>(Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Ciasto bananowe 50g (gluten,jajka) <i>(Mąka pszenna, Banan, Jajka, Cukier, Olej rzepakowy, Proszek do pieczenia)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 03-12.06.2026r. E: 1891.43 kcal , B: 82.85 g , T: 59.3 g , W: 272.26 g , Błonnik [g]: 30.95 , Cukier [g]: 52.94 , Sód [mg]: 2743.41 , Wapń: 1055.43 , Żelazo: 13.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.85 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jajka,gluten) <i>(Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Buraki 130g 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 kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
ZOL Dieta cukrzykowa 03-12.06.2026r. E: 2285.28 kcal , B: 95.61 g , T: 73.69 g , W: 353.27 g , Błonnik [g]: 41.15 , Cukier [g]: 71.25 , Sód [mg]: 3256.57 , Wapń: 1422.82 , Żelazo: 16 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.34 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	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) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Salata karbowana 10g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) <i>(Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 03-12.06.2026r. E: 1951.91 kcal , B: 84.33 g , T: 52.01 g , W: 297.21 g , Błonnik [g]: 21.95 , Cukier [g]: 68.72 , Sód [mg]: 1922.65 , Wapń: 995.66 , Żelazo: 11.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.69 , B: 17% , T: 24% , W: 59%	Śniadanie 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) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) <i>(Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 03-12.06.2026r. E: 1855.25 kcal , B: 61.02 g , T: 57.84 g , W: 285.16 g , Błonnik [g]: 22.92 , Cukier [g]: 59.93 , Sód [mg]: 2081.81 , Wapń: 613.79 , Żelazo: 13 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.29 , B: 13% , T: 28% , W: 59%	Śniadanie 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 ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) <i>(Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salata karbowana 35g Pasta rybna bzml 100g (ryby,orzechy) <i>(Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-06-12)					
ZOL Dieta mielona 03-12.06.2026r. E: 2093.01 kcal , B: 83.81 g , T: 52 g , W: 334.9 g , Błonnik [g]: 24.06 , Cukier [g]: 96.31 , Sód [mg]: 1926.55 , Wapń: 966.86 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.79 , B: 16% , T: 22% , W: 62%	Śniadanie 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) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) (Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta paperkowania 03-12.06.2026r. E: 2599.83 kcal , B: 78.79 g , T: 45.57 g , W: 477.18 g , Błonnik [g]: 16.91 , Cukier [g]: 192.87 , Sód [mg]: 1735.56 , Wapń: 1416.68 , Żelazo: 9.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.76 , B: 12% , T: 16% , W: 72%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) (Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 03-12.06.2026r. E: 2294.06 kcal , B: 97.8 g , T: 62.76 g , W: 370.2 g , Błonnik [g]: 24.97 , Cukier [g]: 71.32 , Sód [mg]: 2266.61 , Wapń: 1096.25 , Żelazo: 13.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.37 , B: 17% , T: 25% , W: 58%	Śniadanie 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) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Kotlety z kalafiora i jajek pieczone 100g (jaja,gluten) (Kalafior, Jajka, Bułka tarta, Jajka, Sól) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomarańczowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Dodatek nocny 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, 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