

Jadłospis	Sobota (2026-04-04)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1985.14 kcal, B: 98.08 g, T: 69.77 g, W: 256.45 g, Błonnik [g]: 29.46 , Cukier [g]: 57.22 , Sód [mg]: 4212.09 , Wapń: 1090.96 , Żelazo: 12.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.1 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kasza gryczana 200g Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczycza,seler)	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2237.19 kcal, B: 114.01 g, T: 82.4 g, W: 278.18 g, Błonnik [g]: 35.73 , Cukier [g]: 46.01 , Sód [mg]: 4860.08 , Wapń: 1469.95 , Żelazo: 14.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.66 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miodowa 30g (gorczycza)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczycza,seler)
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1933.79 kcal, B: 93.56 g, T: 61.17 g, W: 265.19 g, Błonnik [g]: 24.05 , Cukier [g]: 56.86 , Sód [mg]: 2797.78 , Wapń: 879.24 , Żelazo: 10.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.31 , 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 Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2177.94 kcal, B: 116.31 g, T: 64.11 g, W: 297.12 g, Błonnik [g]: 24.51 , Cukier [g]: 54.79 , Sód [mg]: 3604.24 , Wapń: 1202.84 , Żelazo: 12.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.76 , 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 Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miodowa 30g (gorczycza)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> 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 Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)

Jadłospis	Sobota (2026-04-04)					
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2202.24 kcal , B: 105.61 g , T: 72.27 g , W: 297.22 g , Błonnik [g]: 27.6 , Cukier [g]: 89.03 , Sód [mg]: 4267.69 , Wapń: 1310.31 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.16 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Kasza gryczana 200g Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Banan 150g	
	ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1905.14 kcal , B: 93.08 g , T: 70.57 g , W: 239.05 g , Błonnik [g]: 27.86 , Cukier [g]: 58.82 , Sód [mg]: 4224.09 , Wapń: 1096.96 , Żelazo: 11.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.5 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Banan 150g	
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2157.19 kcal , B: 109.01 g , T: 83.2 g , W: 260.78 g , Błonnik [g]: 34.13 , Cukier [g]: 47.61 , Sód [mg]: 4872.08 , Wapń: 1475.95 , Żelazo: 13.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.06 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z ogórka kiszzonego 130g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1881.79 kcal , B: 92.96 g , T: 62.77 g , W: 248.39 g , Błonnik [g]: 22.65 , Cukier [g]: 58.66 , Sód [mg]: 2811.78 , Wapń: 891.24 , Żelazo: 10.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.83 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Połędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Banan 150g	

Jadłospis	Sobota (2026-04-04)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1689.44 kcal , B: 86.24 g , T: 50.65 g , W: 234.23 g , Błonnik [g]: 22.22 , Cukier [g]: 51.95 , Sód [mg]: 1655.91 , Wapń: 276.76 , Żelazo: 12.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.68 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzeczy)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z selera bezmiel 130g (seler,orzeczy) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 100g	Dodatek nocny Banan 150g		
	ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 1888.39 kcal , B: 93.69 g , T: 63.05 g , W: 248.9 g , Błonnik [g]: 23.02 , Cukier [g]: 58.71 , Sód [mg]: 2820.88 , Wapń: 908.54 , Żelazo: 10.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.9 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Połędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 1834.69 kcal , B: 91.13 g , T: 43.91 g , W: 278.89 g , Błonnik [g]: 19.82 , Cukier [g]: 85.9 , Sód [mg]: 1975.03 , Wapń: 1426.39 , Żelazo: 9.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.8 , 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 Połędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2227.54 kcal , B: 109.95 g , T: 72.22 g , W: 297.85 g , Błonnik [g]: 24.75 , Cukier [g]: 65.49 , Sód [mg]: 3408.77 , Wapń: 1143.23 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.15 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Połędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek 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 Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-04-05)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2084.85 kcal , B: 86 g , T: 96.93 g , W: 238.6 g , Błonnik [g]: 28.11 , Cukier [g]: 39.26 , Sód [mg]: 2635.2 , Wapń: 625.81 , Żelazo: 13.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.99 , B: 16% , T: 42% , W: 42%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Majonez dekoracyjny 15g Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczycza, seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia)	Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kielbasa, Kielbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Kotlet schabowy smażony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzową, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Salatka jarzynowa 150g (jaja) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2318.44 kcal , B: 99.03 g , T: 104.66 g , W: 294.49 g , Błonnik [g]: 37.6 , Cukier [g]: 21.7 , Sód [mg]: 3206.02 , Wapń: 853.29 , Żelazo: 16.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.49 , B: 17% , T: 41% , W: 42%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Majonez dekoracyjny 15g Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczycza, seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Erytrol - naturalny słodzik, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,sele r)	Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kielbasa, Kielbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Kotlet schabowy smażony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzową, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Ciasto marchewkowe 50g (jaja,gluten) (Marchew, Mąka pszenna, Jajka, Erytrol - naturalny słodzik, Cynamon, Proszek do pieczenia)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Salatka jarzynowa 150g (jaja) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2000.62 kcal , B: 89.7 g , T: 77.69 g , W: 253.47 g , Błonnik [g]: 20.73 , Cukier [g]: 43.02 , Sód [mg]: 2415.75 , Wapń: 662.47 , Żelazo: 12.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.86 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczycza, seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia)	Barszcz biały 350g (seler,gluten,mleko) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kielbasa, Marchew, Woda, Śmietana 12%, Mąka pszenna, Majeranek) Kotlet schabowy pieczony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzową, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Jabłko 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-05)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2304.41 kcal , B: 103.43 g , T: 84.52 g , W: 302.44 g , Błonnik [g]: 24.57 , Cukier [g]: 50.24 , Sód [mg]: 2938.07 , Wapń: 784.21 , Żelazo: 14.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.3 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczycza ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,sele r)	Barszcz biały 350g (seler,gluten,mleko) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Marchew, Woda, Śmietana 12%, Mąka pszenna, Majeranek) Kotlet schabowy pieczony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzowa, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Ciasto marchewkowe 50g (jaja,gluten) (Marchew, Mąka pszenna, Jajka, Cukier, Cynamon, Proszek do pieczenia)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2089.69 kcal , B: 88.88 g , T: 86.38 g , W: 260.96 g , Błonnik [g]: 28.34 , Cukier [g]: 45.07 , Sód [mg]: 2673.06 , Wapń: 727.75 , Żelazo: 13.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.62 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczycza ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia)	Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Kotlet schabowy smażony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzowa, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Ciasto marchewkowe 50g (jaja,gluten) (Marchew, Mąka pszenna, Jajka, Cukier, Cynamon, Proszek do pieczenia)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Sałatka jarzynowa 150g (jaja) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2292.35 kcal , B: 95.85 g , T: 104.83 g , W: 263.05 g , Błonnik [g]: 31.11 , Cukier [g]: 53.76 , Sód [mg]: 2764.7 , Wapń: 951.81 , Żelazo: 14.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.35 , B: 17% , T: 41% , W: 42%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Majonez dekoracyjny 15g Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczycza ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Kotlet schabowy smażony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzowa, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Sałatka jarzynowa 150g (jaja) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)	Jabłko 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-05)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2525.94 kcal , B: 108.88 g , T: 112.56 g , W: 318.94 g , Błonnik [g]: 40.6 , Cukier [g]: 36.2 , Sód [mg]: 3335.52 , Wapń: 1179.29 , Żelazo: 17.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.85 , B: 17% , T: 40% , W: 43%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Jajka 50g (jaja) Majonez dekoracyjny 15g Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Erytrol - naturalny słodzik, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,sele r)	Obiad Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Kotlet schabowy smażony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzowa, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Ciasto marchewkowe 50g (jaja,gluten) (Marchew, Mąka pszenna, Jajka, Erytrol - naturalny słodzik, Cynamon, Proszek do pieczenia)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Sałatka jarzynowa 150g (jaja) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Majonez Kielecki Lekki)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2208.12 kcal , B: 99.55 g , T: 85.59 g , W: 277.92 g , Błonnik [g]: 23.73 , Cukier [g]: 57.52 , Sód [mg]: 2545.25 , Wapń: 988.47 , Żelazo: 13.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.22 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Barszcz biały 350g (seler,gluten,mleko) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Marchew, Woda, Śmietana 12%, Mąka pszenna, Majeranek) Kotlet schabowy pieczony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzowa, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 2012.12 kcal , B: 90.17 g , T: 77.32 g , W: 258.77 g , Błonnik [g]: 24.73 , Cukier [g]: 50.77 , Sód [mg]: 2347.57 , Wapń: 670.32 , Żelazo: 15.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.98 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło roślinne MR, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia) Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Ryż biały)	Obiad Barszcz biały 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Marchew, Woda, Śmietana flora wegańska, Mąka pszenna, Majeranek) Kotlet schabowy pieczony 120g (jaja,gluten) (Łopatką wieprzowa, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka jarzynowa z jogurtem roślinnym 150g (jaja,orzeczy) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-05)					
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2161.83 kcal , B: 98.52 g , T: 75.25 g , W: 291.7 g , Błonnik [g]: 24.33 , Cukier [g]: 77.63 , Sód [mg]: 2879.05 , Wapń: 1001.47 , Żelazo: 13.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.58 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Szyńka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Cukier, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Barszcz biały 350g (seler,gluten,mleko) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Marchew, Woda, Śmietana 12%, Mąka pszenna, Majeranek) Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2109.47 kcal , B: 102.33 g , T: 63.2 g , W: 298.14 g , Błonnik [g]: 18.19 , Cukier [g]: 87.34 , Sód [mg]: 2421.91 , Wapń: 1341.56 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.5 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Szyńka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Barszcz biały 350g (seler,gluten,mleko) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Marchew, Woda, Śmietana 12%, Mąka pszenna, Majeranek) Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2335.42 kcal , B: 114.25 g , T: 80.38 g , W: 333.04 g , Błonnik [g]: 28.32 , Cukier [g]: 41.17 , Sód [mg]: 3430.87 , Wapń: 1219.95 , Żelazo: 15.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.93 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Szyńka wieprzowa 50g (gluten,mleko,gorczyca ,seler) Babka wielkanocna 30g (jaja,gluten,mleko) (Jajka, Mąka pszenna, Erytrol - naturalny słodzik, Cytryna, Masło, Mąka ziemniaczana, Proszek do pieczenia) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,sele r)	Barszcz biały 350g (seler,gluten,mleko) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Marchew, Woda, Śmietana 12%, Mąka pszenna, Majeranek) Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Ciasto marchewkowe 50g (jaja,gluten) (Marchew, Mąka pszenna, Jajka, Erytrol - naturalny słodzik, Cynamon, Proszek do pieczenia)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-06)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2103.39 kcal, B: 82.43 g, T: 92.2 g, W: 252.48 g, Błonnik [g]: 29.36 , Cukier [g]: 43.29 , Sód [mg]: 2909.13 , Wapń: 670.48 , Żelazo: 13.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.02 , B: 16% , T: 39% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Kiełbasa biała z szynki 50g Jajka 50g (jajka) Chrzan 15g (siarka,mleko)	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> Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2352.04 kcal, B: 95.18 g, T: 101.13 g, W: 286.92 g, Błonnik [g]: 39.38 , Cukier [g]: 49.39 , Sód [mg]: 3487.09 , Wapń: 937.67 , Żelazo: 15.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.49 , B: 16% , T: 39% , W: 45%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Kiełbasa biała z szynki 50g Jajka 50g (jajka) Chrzan 15g (siarka,mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) <i>(Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Sok Jabłkowo-marchewkowy 200g <i>(Jabłko, Marchew)</i>	
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1955.73 kcal, B: 105.12 g, T: 61.08 g, W: 258.94 g, Błonnik [g]: 20.15 , Cukier [g]: 39.14 , Sód [mg]: 2798.71 , Wapń: 781.38 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.6 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszeniczny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Szynka miódowa 60g (gorczyca)	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> Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszeniczny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Pomarańcza 150g		
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2274.68 kcal, B: 121.47 g, T: 68.24 g, W: 307.53 g, Błonnik [g]: 21.77 , Cukier [g]: 60.34 , Sód [mg]: 3283.07 , Wapń: 1050.73 , Żelazo: 12.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.76 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszeniczny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Chleb pszeniczny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy)</i> Ziemniaki gotowane 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt owocowy 150g (mleko) Herbata czarna 250g Chleb pszeniczny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Pomarańcza 150g	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-06)					
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2357.89 kcal, B: 116.22 g, T: 92.54 g, W: 279.39 g, Błonnik [g]: 24.46 , Cukier [g]: 61.11 , Sód [mg]: 3623.95 , Wapń: 1337.51 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.41 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Szynka miódowa 60g (gorczycza)	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>) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (<i>Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy</i>) Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy, Sól</i>) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrup 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 Ser żółty 60g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Wafelek czekoladowy 38g (orzeszki ziemne,soja,orzechy,gluten,mleko)	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2364.39 kcal, B: 90.23 g, T: 95.85 g, W: 302.48 g, Błonnik [g]: 33.46 , Cukier [g]: 57.79 , Sód [mg]: 2967.63 , Wapń: 980.48 , Żelazo: 14 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.21 , B: 15% , T: 36% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Kiełbasa biała z szynki 50g Chrzan 15g (siarka,mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Makaron pszenny świderki</i>)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie</i>) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (<i>Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy</i>) Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy, Sól</i>) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup 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 Paszтет drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2613.04 kcal, B: 102.98 g, T: 104.78 g, W: 336.92 g, Błonnik [g]: 43.48 , Cukier [g]: 63.89 , Sód [mg]: 3545.59 , Wapń: 1247.67 , Żelazo: 16.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.68 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Kiełbasa biała z szynki 50g Chrzan 15g (siarka,mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Makaron pszenny świderki</i>)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie</i>) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (<i>Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy</i>) Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy, Sól</i>) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Sok Jabłkowo-marchewkowy 200g (<i>Jabłko, Marchew</i>)
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2213.53 kcal, B: 108.41 g, T: 68.16 g, W: 304.88 g, Błonnik [g]: 24.25 , Cukier [g]: 53.64 , Sód [mg]: 2387.71 , Wapń: 1111.28 , Żelazo: 13.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Makaron pszenny świderki</i>)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie</i>) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (<i>Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy</i>) Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy, Sól</i>) Syrup malinowy 5g Woda 250g Ziemniaki purée 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (<i>Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka</i>)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-06)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 2147.83 kcal, B: 91.13 g, T: 75.52 g, W: 290.74 g, Błonnik [g]: 25.08 , Cukier [g]: 42.76 , Sód [mg]: 2482.73 , Wapń: 651.72 , Żelazo: 14.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.59 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jajca,orzechy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy)</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 Ser wegański Hello-V 60g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2258.63 kcal, B: 104.36 g, T: 72.64 g, W: 308.44 g, Błonnik [g]: 21.29 , Cukier [g]: 54.99 , Sód [mg]: 2778.4 , Wapń: 1069.3 , Żelazo: 13.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.4 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jajca) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g	
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2202.35 kcal, B: 92.99 g, T: 66.78 g, W: 316.67 g, Błonnik [g]: 18.06 , Cukier [g]: 67.74 , Sód [mg]: 2506.59 , Wapń: 1520.18 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.6 , B: 17% , T: 27% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jajca) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2527.58 kcal, B: 120.14 g, T: 81.37 g, W: 344.11 g, Błonnik [g]: 28.55 , Cukier [g]: 60.13 , Sód [mg]: 3339.26 , Wapń: 1361.89 , Żelazo: 15.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.76 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z 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 Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (jajca) <i>(Łopatką wieprzowa, Jajka, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	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>

Jadłospis	Wtorek (2026-04-07)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1899.63 kcal , B: 72.33 g , T: 60.74 g , W: 276.63 g , Błonnik [g]: 34.5 , Cukier [g]: 26.63 , Sód [mg]: 2881.64 , Wapń: 975.45 , Żelazo: 12.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.55 , B: 15% , T: 29% , W: 56%	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 Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron w sosie neapolitańskim gotowany 300g (gluten,mleko) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda, Pomidor Pelati, Ser Mozzarella, Cebula, Czosnek, Ziola prowansalskie)</i> 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 Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Fasola biała, Pietruszka)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
Dieta cukrzykowa 04-13.04.2026r. E: 2221.08 kcal , B: 83.22 g , T: 74.12 g , W: 321.06 g , Błonnik [g]: 44.46 , Cukier [g]: 45.23 , Sód [mg]: 3421.2 , Wapń: 1262.54 , Żelazo: 15.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.07 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron w sosie neapolitańskim gotowany 300g (gluten,mleko) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda, Pomidor Pelati, Ser Mozzarella, Cebula, Czosnek, Ziola prowansalskie)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Fasola biała, Pietruszka)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1909.23 kcal , B: 101.84 g , T: 68.21 g , W: 231.7 g , Błonnik [g]: 20.14 , Cukier [g]: 30.41 , Sód [mg]: 2604.63 , Wapń: 846.62 , Żelazo: 9.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.22 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron bolognese drobiowy gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Pomidory z puszk, Makaron Penne pszenny, Woda, Marchew, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2207.58 kcal , B: 113.66 g , T: 74.34 g , W: 282.97 g , Błonnik [g]: 24.45 , Cukier [g]: 51.32 , Sód [mg]: 3080.59 , Wapń: 887.57 , Żelazo: 10.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.52 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron bolognese drobiowy gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Pomidory z puszk, Makaron Penne pszenny, Woda, Marchew, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2027.38 kcal , B: 77.68 g , T: 61.86 g , W: 299.52 g , Błonnik [g]: 28.39 , Cukier [g]: 65.29 , Sód [mg]: 2417.89 , Wapń: 879.8 , Żelazo: 10.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.5 , B: 15% , T: 27% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron w sosie neapolitańskim gotowany 300g (gluten,mleko) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda, Pomidor Pelati, Ser Mozzarella, Cebula, Czosnek, Ziola prowansalskie)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szyńka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	

Jadłospis	Wtorek (2026-04-07)					
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2093.63 kcal , B: 83.78 g , T: 57.84 g , W: 322.03 g , Błonnik [g]: 37.77 , Cukier [g]: 37.83 , Sód [mg]: 2856.64 , Wapń: 1252.9 , Żelazo: 14.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.6 , B: 16% , T: 25% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron w sosie neapolitańskim gotowany 300g (gluten,mleko) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda, Pomidor Pelati, Ser Mozzarella, Cebula, Czosnek, Ziola prowansalskie)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrup 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 Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2415.08 kcal , B: 94.67 g , T: 71.22 g , W: 366.46 g , Błonnik [g]: 47.73 , Cukier [g]: 56.43 , Sód [mg]: 3396.2 , Wapń: 1539.99 , Żelazo: 17.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.12 , B: 16% , T: 27% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g 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 żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser zóty 30g (mleko)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron w sosie neapolitańskim gotowany 300g (gluten,mleko) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda, Pomidor Pelati, Ser Mozzarella, Cebula, Czosnek, Ziola prowansalskie)</i> Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	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 Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2103.23 kcal , B: 113.29 g , T: 65.31 g , W: 277.1 g , Błonnik [g]: 23.41 , Cukier [g]: 41.61 , Sód [mg]: 2579.63 , Wapń: 1124.07 , Żelazo: 11.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.27 , B: 22% , T: 28% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g 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 koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron bolognese drobiowy gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Pomidory z puszek, Makaron Penne pszenny, Woda, Marchew, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczycza,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1876.83 kcal , B: 89.62 g , T: 61 g , W: 255.43 g , Błonnik [g]: 24.32 , Cukier [g]: 38.83 , Sód [mg]: 1308.34 , Wapń: 584.66 , Żelazo: 12.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.63 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Makaron bolognese drobiowy gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Pomidory z puszek, Makaron Penne pszenny, Woda, Marchew, Bulion warzywny)</i> Brokuły 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g <i>(Woda, Kisiel owocowy)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-04-07)					
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2043.23 kcal, B: 116.38 g, T: 58.88 g, W: 275.33 g, Błonnik [g]: 24.68 , Cukier [g]: 41.79 , Sód [mg]: 2682.33 , Wapń: 1124.66 , Żelazo: 11.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.75 , B: 23% , T: 26% , 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 owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Potrąwka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Brokuły 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)		
	ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2115.82 kcal, B: 103.47 g, T: 49.26 g, W: 326.56 g, Błonnik [g]: 23.15 , Cukier [g]: 55.58 , Sód [mg]: 1726.07 , Wapń: 1503.38 , Żelazo: 10.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.97 , B: 20% , T: 21% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 70g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Potrąwka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Brokuły 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bulka paryska)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2327.78 kcal, B: 128.2 g, T: 65.01 g, W: 323.15 g, Błonnik [g]: 28.99 , Cukier [g]: 59.3 , Sód [mg]: 3157.89 , Wapń: 1165.45 , Żelazo: 12.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.05 , B: 22% , T: 25% , 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 owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Potrąwka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Brokuły 130g Ziemiaki 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 konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca ,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)

Jadłospis	środa (2026-04-08)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1985.91 kcal, B: 108.79 g, T: 67.25 g, W: 253.52 g, Błonnik [g]: 30.1 , Cukier [g]: 32.27 , Sód [mg]: 3465.75 , Wapń: 1380.77 , Żelazo: 11.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.74 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki zapekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Pomidory bez skóry, Pietruszka, Papryka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
	Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2247.42 kcal, B: 119.96 g, T: 79.71 g, W: 284.35 g, Błonnik [g]: 39.05 , Cukier [g]: 38.23 , Sód [mg]: 4003.93 , Wapń: 1549.93 , Żelazo: 14.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.67 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Ser żółty 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki zapekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Pomidory bez skóry, Pietruszka, Papryka)</i>

Jadłospis	środa (2026-04-08)					
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1874.8 kcal , B: 92.83 g , T: 57.79 g , W: 258.28 g , Błonnik [g]: 20.57 , Cukier [g]: 31.8 , Sód [mg]: 3044.54 , Wapń: 842.16 , Żelazo: 9.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.24 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki z kurczaka pieczone 100g <i>(Pierś z kurczaka, Mąka kukurydziana, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
	Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2172.25 kcal , B: 106.65 g , T: 67.78 g , W: 298.15 g , Błonnik [g]: 23.84 , Cukier [g]: 42.87 , Sód [mg]: 3562.2 , Wapń: 999.61 , Żelazo: 11.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.01 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki z kurczaka pieczone 100g <i>(Pierś z kurczaka, Mąka kukurydziana, Ziola prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>

Jadłospis	środa (2026-04-08)				
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2081.28 kcal, B: 114.88 g, T: 70.66 g, W: 261.31 g, Błonnik [g]: 25.92 , Cukier [g]: 39.76 , Sód [mg]: 3450.18 , Wapń: 1517.68 , Żelazo: 11.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.76 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,se- ler) Ser żółty 60g (mleko)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bułion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki zapiekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Piersz z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2096.61 kcal, B: 104.49 g, T: 59.11 g, W: 303.61 g, Błonnik [g]: 33.2 , Cukier [g]: 46.9 , Sód [mg]: 3148.25 , Wapń: 1227.37 , Żelazo: 12.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.72 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,se- ler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bułion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki zapiekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Piersz z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Pomidory bez skóry, Pietruszka, Papryka)</i>	Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	

Jadłospis	środa (2026-04-08)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2358.12 kcal, B: 115.66 g, T: 71.57 g, W: 334.44 g, Błonnik [g]: 42.15 , Cukier [g]: 52.86 , Sód [mg]: 3686.43 , Wapń: 1396.53 , Żelazo: 15.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.65 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Eskalopki zapekane pieczarkami i serem 150g (mleko) (Pierś z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Pomidory bez skóry, Pietruszka, Papryka)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna)
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2075.8 kcal, B: 102.03 g, T: 54.29 g, W: 306.93 g, Błonnik [g]: 23.49 , Cukier [g]: 45 , Sód [mg]: 3043.04 , Wapń: 1121.61 , Żelazo: 11.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.12 , 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,sel er) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Eskalopki z kurczaka pieczone 100g (Pierś z kurczaka, Mąka kukurydziana, Zioła prowansalskie) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	

Jadłospis	środa (2026-04-08)				
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1813.21 kcal, B: 92.75 g, T: 43.17 g, W: 276.04 g, Błonnik [g]: 23.74 , Cukier [g]: 49.48 , Sód [mg]: 2231.29 , Wapń: 593.85 , Żelazo: 12.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.27 , B: 20% , T: 21% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki ryżowe)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Eskalopki z kurczaka pieczone 100g (Piersz z kurczaka, Mąka kukurydziana, Zioła prowansalskie) Surówka z selera bezmiel 130g (seler,orzechy) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2085.4 kcal, B: 102.26 g, T: 54.38 g, W: 310.17 g, Błonnik [g]: 24.45 , Cukier [g]: 47.24 , Sód [mg]: 3049.44 , Wapń: 1118.31 , Żelazo: 11.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.22 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Eskalopki z kurczaka pieczone 100g (Piersz z kurczaka, Mąka kukurydziana, Zioła prowansalskie) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	

Jadłospis	środa (2026-04-08)					
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2122.67 kcal, B: 99.73 g, T: 48.44 g, W: 331.53 g, Błonnik [g]: 18.21 , Cukier [g]: 70.02 , Sód [mg]: 2670.71 , Wapń: 1568.69 , Żelazo: 9.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.22 , 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) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki z kurczaka pieczone 100g <i>(Pierś z kurczaka, Mąka kukurydziana, Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2379.91 kcal, B: 116.19 g, T: 66.52 g, W: 344.51 g, Błonnik [g]: 27.96 , Cukier [g]: 52.54 , Sód [mg]: 3567.72 , Wapń: 1276.67 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06 , 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 Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Eskalopki z kurczaka pieczone 100g <i>(Pierś z kurczaka, Mąka kukurydziana, Zioła prowansalskie)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek 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 Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Pomidory bez skóry, Seler korzeniowy, Pietruszka)</i>

Jadłospis	Czwartek (2026-04-09)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1878.76 kcal , B: 95.13 g , T: 43.59 g , W: 293.41 g , Błonnik [g]: 32.9 , Cukier [g]: 55.31 , Sód [mg]: 1959.23 , Wapń: 714.27 , Żelazo: 11.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.9 , B: 20% , T: 21% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) (mleko) Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka,</i> <i>Przyprawa do kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Cukinia, Seler</i> <i>korzeniowy, Marchew,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z</i> <i>kurczaka, Marchew,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2129.61 kcal , B: 108.46 g , T: 63.59 g , W: 304.92 g , Błonnik [g]: 45.69 , Cukier [g]: 32.85 , Sód [mg]: 3250.09 , Wapń: 802.16 , Żelazo: 15.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.35 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miódowa 80g 30g (gorczyca)	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka,</i> <i>Przyprawa do kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Cukinia, Seler</i> <i>korzeniowy, Marchew,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z</i> <i>kurczaka, Marchew,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Hummus z marchewkami w stłupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1897.66 kcal , B: 97.59 g , T: 42.79 g , W: 293.04 g , Błonnik [g]: 22.9 , Cukier [g]: 50.88 , Sód [mg]: 1953.93 , Wapń: 687.97 , Żelazo: 9.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.57 , B: 21% , T: 20% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Groszek zielony,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka,</i> <i>Przyprawa do kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Cukinia, Seler</i> <i>korzeniowy, Marchew,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z</i> <i>kurczaka, Marchew,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Banan 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-09)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2137.01 kcal , B: 108.98 g , T: 48.62 g , W: 330 g , Błonnik [g]: 26.45 , Cukier [g]: 56.35 , Sód [mg]: 2842.49 , Wapń: 717.12 , Żelazo: 11.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.89 , B: 20% , T: 20% , W: 60%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Piers z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Dodatek nocny Banan 150g
	Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 1943.26 kcal , B: 97.03 g , T: 43.89 g , W: 308.91 g , Błonnik [g]: 36.4 , Cukier [g]: 62.86 , Sód [mg]: 2051.73 , Wapń: 765.52 , Żelazo: 11.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.06 , B: 20% , T: 20% , W: 60%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Piers z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Marchewka w slupkach 150g (Marchew)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Dodatek nocny Banan 150g
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1926.62 kcal , B: 92.48 g , T: 50.82 g , W: 292.65 g , Błonnik [g]: 34.21 , Cukier [g]: 67.18 , Sód [mg]: 2056.2 , Wapń: 953.51 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.05 , B: 19% , T: 24% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Piers 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 pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) (Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-09)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2177.47 kcal , B: 105.81 g , T: 70.82 g , W: 304.16 g , Błonnik [g]: 47 , Cukier [g]: 44.72 , Sód [mg]: 3347.06 , Wapń: 1041.4 , Żelazo: 16.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.5 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miódowa 80g 30g (gorczyca)	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaia) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1957.08 kcal , B: 94.2 g , T: 50.95 g , W: 293.81 g , Błonnik [g]: 24.13 , Cukier [g]: 60.3 , Sód [mg]: 2562.37 , Wapń: 852.05 , Żelazo: 9.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.84 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaia) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z ryżem i kurczakiem 150g (mleko) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Banan 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1747.63 kcal , B: 85.35 g , T: 42.86 g , W: 270.5 g , Błonnik [g]: 25.13 , Cukier [g]: 53.62 , Sód [mg]: 1820.7 , Wapń: 531.02 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.31 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaia) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z ryżem i gotowanym kurczakiem bezmle 150g (orzechy) <i>(Ryż biały, Filety z kurczaka, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i>	Banan 150g		

Jadłospis	Czwartek (2026-04-09)					
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2013.71 kcal , B: 95.64 g , T: 64.95 g , W: 274.65 g , Błonnik [g]: 23.33 , Cukier [g]: 59.92 , Sód [mg]: 3145.5 , Wapń: 873.63 , Żelazo: 10.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.07 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) 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	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	mus bananowy 150g (mleko) (Banan, Jogurt natur. 2%)		
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 1885.41 kcal , B: 93.35 g , T: 45.19 g , W: 287.02 g , Błonnik [g]: 20.09 , Cukier [g]: 76.05 , Sód [mg]: 2312.55 , Wapń: 1425.88 , Żelazo: 8.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.94 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) 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	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	mus bananowy 150g (mleko) (Banan, Jogurt natur. 2%)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2242.16 kcal , B: 107.57 g , T: 71.34 g , W: 307.5 g , Błonnik [g]: 27.24 , Cukier [g]: 62.83 , Sód [mg]: 3970.66 , Wapń: 902.02 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.47 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca, seler)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) 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	mus bananowy 150g (mleko) (Banan, Jogurt natur. 2%)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Sok pomidorowy 200g

Jadłospis	Piątek (2026-04-10)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2000.19 kcal, B: 80.82 g, T: 79.57 g, W: 257.75 g, Błonnik [g]: 27.05 , Cukier [g]: 44.57 , Sód [mg]: 2667.59 , Wapń: 1163.83 , Żelazo: 12.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.4 , B: 16% , T: 36% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem brzoskwiniowy 50g	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jajka) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem brzoskwiniowy 50g	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jajka) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w stupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1791.67 kcal, B: 84.89 g, T: 52.3 g, W: 256.13 g, Błonnik [g]: 17.09 , Cukier [g]: 43.76 , Sód [mg]: 1841.61 , Wapń: 767.11 , Żelazo: 9.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.07 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwiniowy 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		
	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) Dżem brzoskwiniowy 50g	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jajka) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-04-10)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2062.86 kcal , B: 94.18 g , T: 57.3 g , W: 304.39 g , Błonnik [g]: 18.9 , Cukier [g]: 58.56 , Sód [mg]: 2106.15 , Wapń: 835.94 , Żelazo: 10.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.14 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem brzoskwinowy 50g	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g Fasola szparagowa 130g	Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jaja)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2015.29 kcal , B: 82.87 g , T: 69.64 g , W: 278.49 g , Błonnik [g]: 24.47 , Cukier [g]: 56.86 , Sód [mg]: 2633.69 , Wapń: 1225.18 , Żelazo: 11.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.82 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	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 brzoskwinowy 50g	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Mintaj smażony 100g (ryby,jaja) (Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (jaja)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2244.69 kcal , B: 93.62 g , T: 87.97 g , W: 287.6 g , Błonnik [g]: 30.45 , Cukier [g]: 42.07 , Sód [mg]: 2796.59 , Wapń: 1493.83 , Żelazo: 13.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.97 , B: 17% , T: 35% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Mintaj smażony 100g (ryby,jaja) (Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól) Surówka z kapusty kiszanej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (jaja)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)		

Jadłospis	Piątek (2026-04-10)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2653.74 kcal, B: 104.06 g, T: 114.41 g, W: 327.88 g, Błonnik [g]: 44.78 , Cukier [g]: 45.21 , Sód [mg]: 3772.65 , Wapń: 1620.65 , Żelazo: 18.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.62 , B: 16% , T: 39% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Mintaj smażony 100g (ryby,jajka) <i>(Mintaj, Jajka, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)
	ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2029.21 kcal, B: 95.33 g, T: 60.84 g, W: 286.36 g, Błonnik [g]: 20.57 , Cukier [g]: 41.54 , Sód [mg]: 1970.44 , Wapń: 1108.67 , Żelazo: 11.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.65 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1926.62 kcal, B: 72.59 g, T: 63.54 g, W: 279.69 g, Błonnik [g]: 22.75 , Cukier [g]: 35.56 , Sód [mg]: 1712.69 , Wapń: 658.71 , Żelazo: 12.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.96 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z sera wegańskiego z pietruszką 70g <i>(Ser wegański Hello-V, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Kasza manna)	Obiad Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-04-10)					
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2021.31 kcal, B: 95.34 g, T: 60.82 g, W: 284.57 g, Błonnik [g]: 20.46 , Cukier [g]: 42.7 , Sód [mg]: 1988.94 , Wapń: 1043.27 , Żelazo: 11 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.7 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)		
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2107.91 kcal, B: 96.43 g, T: 45.82 g, W: 337.48 g, Błonnik [g]: 18.84 , Cukier [g]: 58.77 , Sód [mg]: 1864.39 , Wapń: 1420.67 , Żelazo: 8.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.81 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bułka paryska)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2341.26 kcal, B: 104.28 g, T: 73.63 g, W: 352.07 g, Błonnik [g]: 25.28 , Cukier [g]: 43.41 , Sód [mg]: 2340.5 , Wapń: 1186.89 , Żelazo: 12.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Zupa marchewkowa z ryżem 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Ryż biały, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Mintaj pieczony 100g (ryby) (Mintaj) Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)

Jadłospis	Sobota (2026-04-11)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1949.45 kcal , B: 97.58 g , T: 61.22 g , W: 267.72 g , Błonnik [g]: 30.23 , Cukier [g]: 41.06 , Sód [mg]: 3155.58 , Wapń: 1009.46 , Żelazo: 12.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96 , 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 Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) (Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Obiad Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczy w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Kasza jęczmienna 200g (gluten) 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 makreli 100g (ryby,mleko,jajka) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jajka,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
	Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2117.3 kcal , B: 106.7 g , T: 67.36 g , W: 291.48 g , Błonnik [g]: 39.53 , Cukier [g]: 36.42 , Sód [mg]: 4059.47 , Wapń: 1045.85 , Żelazo: 15.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.33 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) (Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler)	Obiad Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczy w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1888.03 kcal , B: 97.05 g , T: 50.12 g , W: 273.22 g , Błonnik [g]: 21.61 , Cukier [g]: 38.76 , Sód [mg]: 1970.77 , Wapń: 963.54 , Żelazo: 10.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.8 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) (Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Obiad Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczy w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jajka,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		

Jadłospis	Sobota (2026-04-11)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2120.28 kcal , B: 108.71 g , T: 55.83 g , W: 308.68 g , Błonnik [g]: 25.28 , Cukier [g]: 44.76 , Sód [mg]: 2854.33 , Wapń: 989.69 , Żelazo: 11.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) (Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane) Szynka miódowa 60g (gorczyca)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2079.45 kcal , B: 99.11 g , T: 61.17 g , W: 298.47 g , Błonnik [g]: 28.33 , Cukier [g]: 67.81 , Sód [mg]: 3155.12 , Wapń: 1025.71 , Żelazo: 12.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Jogurt owocowy z płatkami owsianymi 120g (mleko) (Jogurt owocowy, Płatki owsiane górskie)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2069.25 kcal , B: 103.25 g , T: 65.58 g , W: 282.06 g , Błonnik [g]: 29.35 , Cukier [g]: 49.48 , Sód [mg]: 3239.58 , Wapń: 1148.16 , Żelazo: 12.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.32 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) polędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		

Jadłospis	Sobota (2026-04-11)					
ZOL Dieta cukrzykowa 04-13.04.2026r. E: 2237.1 kcal, B: 112.37 g, T: 71.72 g, W: 305.82 g, Błonnik [g]: 38.65 , Cukier [g]: 44.84 , Sód [mg]: 4143.47 , Wapń: 1184.55 , Żelazo: 14.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.69 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szcypiorek)	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2019.83 kcal, B: 103.92 g, T: 54.48 g, W: 288.96 g, Błonnik [g]: 20.33 , Cukier [g]: 47.18 , Sód [mg]: 2056.77 , Wapń: 1104.24 , Żelazo: 9.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.12 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1784.17 kcal, B: 94.57 g, T: 45.92 g, W: 261.98 g, Błonnik [g]: 22.2 , Cukier [g]: 36.24 , Sód [mg]: 1623.63 , Wapń: 785.97 , Żelazo: 13 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.28 , B: 21% , T: 23% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna bzmil 100g (ryby,orzecchy) (Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)	Budyń na mleku sojowym 200g (soja,jaja) (Napój sojowy, Budyń)		

Jadłospis	Sobota (2026-04-11)					
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2029.43 kcal , B: 104.15 g , T: 54.57 g , W: 292.2 g , Błonnik [g]: 21.29 , Cukier [g]: 49.42 , Sód [mg]: 2063.17 , Wapń: 1100.94 , Żelazo: 9.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.22 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczy w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2109.69 kcal , B: 101.64 g , T: 48.55 g , W: 326.49 g , Błonnik [g]: 18.85 , Cukier [g]: 69.07 , Sód [mg]: 1709.66 , Wapń: 1534.69 , Żelazo: 9.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.43 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczy w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2233.08 kcal , B: 116.15 g , T: 60.41 g , W: 320.04 g , Błonnik [g]: 25.18 , Cukier [g]: 44.37 , Sód [mg]: 2949.46 , Wapń: 1129.23 , Żelazo: 11.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.5 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler)	Zupa brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Pietruszka) południczy w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	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)	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)

Jadłospis	Niedziela (2026-04-12)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1971.78 kcal , B: 87.35 g , T: 75.34 g , W: 256.71 g , Błonnik [g]: 34.84 , Cukier [g]: 34.4 , Sód [mg]: 2961.87 , Wapń: 811.74 , Żelazo: 14.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.77 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i>		
Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2068.63 kcal , B: 92.03 g , T: 81.37 g , W: 267.41 g , Błonnik [g]: 44.14 , Cukier [g]: 33.26 , Sód [mg]: 3812.09 , Wapń: 789.73 , Żelazo: 17.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.21 , B: 18% , T: 35% , 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> Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1860.65 kcal , B: 94.85 g , T: 61.14 g , W: 246.29 g , Błonnik [g]: 21.76 , Cukier [g]: 34.07 , Sód [mg]: 2971.53 , Wapń: 751.46 , Żelazo: 11.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.18 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	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 Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2162.4 kcal , B: 108.85 g , T: 71.18 g , W: 287.09 g , Błonnik [g]: 25.27 , Cukier [g]: 45.78 , Sód [mg]: 3490.59 , Wapń: 909.81 , Żelazo: 13.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.98 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	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 delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g 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 pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-04-12)					
Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 1926.54 kcal , B: 94.81 g , T: 65.1 g , W: 257.47 g , Błonnik [g]: 29.27 , Cukier [g]: 44.64 , Sód [mg]: 3208.48 , Wapń: 928.26 , Żelazo: 13.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.6 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	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 (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g 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 wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Platki owsiane górskie)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 2236.48 kcal , B: 90.42 g , T: 84.28 g , W: 301.41 g , Błonnik [g]: 40.89 , Cukier [g]: 49.3 , Sód [mg]: 2683.67 , Wapń: 1159.74 , Żelazo: 17.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.31 , B: 16% , T: 34% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Platki owsiane)</i>	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Platki owsiane górskie)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2333.33 kcal , B: 95.1 g , T: 90.31 g , W: 312.11 g , Błonnik [g]: 50.19 , Cukier [g]: 48.16 , Sód [mg]: 3533.89 , Wapń: 1137.73 , Żelazo: 19.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 23.75 , B: 16% , T: 35% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Platki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka delikatkowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa ogórkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> 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 Sok pomidorowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 2196.15 kcal , B: 109.5 g , T: 72.54 g , W: 291.59 g , Błonnik [g]: 27.81 , Cukier [g]: 48.97 , Sód [mg]: 3102.53 , Wapń: 1102.46 , Żelazo: 14.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.94 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jajca,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Platki owsiane)</i>	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) <i>(Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Platki owsiane górskie)</i>		

Jadłospis	Niedziela (2026-04-12)					
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1867.73 kcal , B: 93.83 g , T: 56.82 g , W: 260.76 g , Błonnik [g]: 26.76 , Cukier [g]: 40.11 , Sód [mg]: 2004.02 , Wapń: 590.48 , Żelazo: 13.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.23 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jajka,orzechy) (Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Zupa kalafiorowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Udko trybowane z warzywami duszone 150g (seler) (Mięso z ud kurczaka, Włoszczyzna) Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 100g	Kisiel owocowy 200g (Woda, Kisiel owocowy)		
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 2265.34 kcal , B: 106.47 g , T: 82.95 g , W: 287.8 g , Błonnik [g]: 26.5 , Cukier [g]: 53.73 , Sód [mg]: 2704.07 , Wapń: 1085.39 , Żelazo: 13.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.38 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jajka,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa kalafiorowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Olej rzepakowy, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)		
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2139.02 kcal , B: 98.78 g , T: 71.28 g , W: 292.02 g , Błonnik [g]: 22.39 , Cukier [g]: 67.72 , Sód [mg]: 1667.32 , Wapń: 1373.81 , Żelazo: 12.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.13 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jajka,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa rybna 350g (seler) (Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek) Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Olej rzepakowy, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Budyń gotowy 200g (jajka,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	Sok pomidorowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2383.79 kcal , B: 113.61 g , T: 89.27 g , W: 297.71 g , Błonnik [g]: 29.55 , Cukier [g]: 51.59 , Sód [mg]: 3526.94 , Wapń: 1051.18 , Żelazo: 15.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.66 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jajka,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Zupa kalafiorowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 100g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Sok pomidorowy 200g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-13)					
Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1916.13 kcal, B: 110.03 g, T: 65.95 g, W: 237.22 g, Błonnik [g]: 28.58 , Cukier [g]: 37.71 , Sód [mg]: 2949.78 , Wapń: 1089.3 , Żelazo: 12.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.1 , B: 23% , T: 31% , W: 46%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty 60g (mleko)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2171.18 kcal, B: 124.96 g, T: 75.54 g, W: 290.98 g, Błonnik [g]: 35.73 , Cukier [g]: 31.83 , Sód [mg]: 3581.24 , Wapń: 1416.39 , Żelazo: 14.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.41 , B: 23% , T: 31% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty 60g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1827.72 kcal, B: 101.89 g, T: 52.44 g, W: 247.92 g, Błonnik [g]: 17.93 , Cukier [g]: 41.14 , Sód [mg]: 2590.26 , Wapń: 847.21 , Żelazo: 10.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.48 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g 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> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-13)					
Dieta bogatobiałkowa 04-13.04.2026r. E: 2114.57 kcal, B: 117.58 g, T: 61.16 g, W: 285.14 g, Błonnik [g]: 19.64 , Cukier [g]: 50.45 , Sód [mg]: 3172.22 , Wapń: 1066.66 , Żelazo: 11.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Jabłko 150g
	Dieta pediatryczna 04-13.04.2026r. E: 2017.13 kcal, B: 111.63 g, T: 66.15 g, W: 259.47 g, Błonnik [g]: 26.88 , Cukier [g]: 51.36 , Sód [mg]: 2923.28 , Wapń: 1102.55 , Żelazo: 13.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.16 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemiaki gotowane 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 Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Jabłko 150g
ZOL Dieta podstawowa 04-13.04.2026r. E: 1814.33 kcal, B: 100.18 g, T: 55.61 g, W: 244.86 g, Błonnik [g]: 31.18 , Cukier [g]: 46.14 , Sód [mg]: 2604.28 , Wapń: 885.9 , Żelazo: 13.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.9 , B: 22% , T: 28% , 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 Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 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 Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-13)					
ZOL Dieta cukrzycowa 04-13.04.2026r. E: 2069.38 kcal , B: 115.11 g , T: 65.2 g , W: 298.62 g , Błonnik [g]: 38.33 , Cukier [g]: 40.26 , Sód [mg]: 3235.74 , Wapń: 1212.99 , Żelazo: 15.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.21 , B: 22% , T: 28% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Szczypiorek)</i> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 04-13.04.2026r. E: 1847.72 kcal , B: 102.09 g , T: 55.24 g , W: 246.32 g , Błonnik [g]: 20.53 , Cukier [g]: 43.34 , Sód [mg]: 2606.26 , Wapń: 871.21 , Żelazo: 11.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.64 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g 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> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Jabłko 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 04-13.04.2026r. E: 1746.63 kcal , B: 80.2 g , T: 52.2 g , W: 249.88 g , Błonnik [g]: 20.65 , Cukier [g]: 53.33 , Sód [mg]: 1573.86 , Wapń: 261.1 , Żelazo: 13.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.01 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzeczy)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (seler) <i>(Schab wieprzowy, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Dżem brzoskwinowy 50g	Jabłko 150g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-13)					
ZOL Dieta mielona 04-13.04.2026r. E: 1986.78 kcal , B: 101.85 g , T: 60.12 g , W: 272.91 g , Błonnik [g]: 23.76 , Cukier [g]: 65.41 , Sód [mg]: 2254.71 , Wapń: 909.63 , Żelazo: 12.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.39 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraki 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g 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> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
ZOL Dieta papkowata 04-13.04.2026r. E: 2076.74 kcal , B: 90.98 g , T: 51.99 g , W: 323.05 g , Błonnik [g]: 22.06 , Cukier [g]: 79.03 , Sód [mg]: 1876.63 , Wapń: 1247.47 , Żelazo: 11.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.03 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraki 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 04-13.04.2026r. E: 2183.33 kcal , B: 119.54 g , T: 67.14 g , W: 312.48 g , Błonnik [g]: 25.62 , Cukier [g]: 41.02 , Sód [mg]: 2866.27 , Wapń: 1225.92 , Żelazo: 13.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.58 , B: 22% , T: 28% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Buraki 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g 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> Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>