

Jadłospis	Czwartek (2026-05-14)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1797.1 kcal , B: 73.05 g , T: 64.32 g , W: 260.31 g , Błonnik [g]: 32.96 , Cukier [g]: 67.21 , Sód [mg]: 2581.08 , Wapń: 749.61 , Żelazo: 11.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.81 , B: 16% , T: 32% , 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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bigos z chudą kielbasą gotowany 300g (Kapusta biała, Kapusta kiszona, Kielbasa wieprzowa, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%) Ziemniaki gotowane 200g Marchew 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 Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
	Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2107.55 kcal , B: 90.5 g , T: 75.62 g , W: 300.72 g , Błonnik [g]: 46.32 , Cukier [g]: 59.62 , Sód [mg]: 3701.07 , Wapń: 1043.5 , Żelazo: 14.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.94 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bigos z chudą kielbasą gotowany 300g (Kapusta biała, Kapusta kiszona, Kielbasa wieprzowa, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%) Ziemniaki gotowane 200g Marchew 130g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1863.46 kcal , B: 85.67 g , T: 61.63 g , W: 253.36 g , Błonnik [g]: 17.25 , Cukier [g]: 60.85 , Sód [mg]: 2788.36 , Wapń: 639.18 , Żelazo: 9.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.11 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) 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 miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-05-14)					
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2232.81 kcal , B: 101.81 g , T: 70.93 g , W: 310.48 g , Błonnik [g]: 21.24 , Cukier [g]: 79.88 , Sód [mg]: 3423.52 , Wapń: 881.53 , Żelazo: 11.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.41 , 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 Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g 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 Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 1986.76 kcal , B: 88.05 g , T: 65.54 g , W: 275.89 g , Błonnik [g]: 23.45 , Cukier [g]: 78.41 , Sód [mg]: 2827.56 , Wapń: 869.63 , Żelazo: 11.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.32 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2051.6 kcal , B: 86.9 g , T: 72.72 g , W: 291.86 g , Błonnik [g]: 36.86 , Cukier [g]: 63.46 , Sód [mg]: 2709.08 , Wapń: 1080.11 , Żelazo: 13.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.38 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bigos z chudą kielbasą gotowany 300g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Kielbasa wieprzowa, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%)</i> Marchew 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 Sałata lodowa 35g Twaróg chudy 70g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-05-14)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2362.05 kcal , B: 104.35 g , T: 84.02 g , W: 332.27 g , Błonnik [g]: 50.22 , Cukier [g]: 55.87 , Sód [mg]: 3829.07 , Wapń: 1374 , Żelazo: 16.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.51 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bigos z chudą kielbasą gotowany 300g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Kielbasa wieprzowa, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%)</i> Marchew 130g Ziemiaki purée 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 Sałata lodowa 35g (mleko) Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Dodatek nocny Hummus z marchewkami w słupkach 150g <i>(Cieciora, Marchew)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 2107.66 kcal , B: 99.12 g , T: 69.92 g , W: 282.67 g , Błonnik [g]: 20.61 , Cukier [g]: 55.55 , Sód [mg]: 2913.46 , Wapń: 968.78 , Żelazo: 11.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.61 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1867.21 kcal , B: 89.29 g , T: 51.7 g , W: 275.14 g , Błonnik [g]: 21.63 , Cukier [g]: 64.46 , Sód [mg]: 2015.09 , Wapń: 565.08 , Żelazo: 12.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.52 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskostodzony 50g	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-05-14)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2244.3 kcal , B: 87.66 g , T: 62.45 g , W: 343.39 g , Błonnik [g]: 19.24 , Cukier [g]: 73.6 , Sód [mg]: 2072.99 , Wapń: 1328.81 , Żelazo: 10.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , B: 16% , T: 25% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
	ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 2117.96 kcal , B: 99.52 g , T: 70.03 g , W: 284.91 g , Błonnik [g]: 21.15 , Cukier [g]: 57.1 , Sód [mg]: 2916.36 , Wapń: 969.68 , Żelazo: 11.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.68 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g	
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 14-23.05.2026 E: 2404.51 kcal , B: 116.75 g , T: 79.65 g , W: 319.7 g , Błonnik [g]: 25.08 , Cukier [g]: 50.68 , Sód [mg]: 3883.25 , Wapń: 1202.97 , Żelazo: 13.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.13 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g

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

Jadłospis	Piątek (2026-05-15)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1958.18 kcal, B: 85.68 g, T: 55.63 g, W: 296.93 g, Błonnik [g]: 35.53 , Cukier [g]: 37.64 , Sód [mg]: 3168.53 , Wapń: 1172.79 , Żelazo: 15.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , B: 18% , T: 26% , 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) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</i>) Sos Warzywny 100g (seler) (<i>Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól</i>) Ryż biały 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (<i>Fasola biała, Pietruszka</i>)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (<i>Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie</i>)		
Dieta cukrzykowa 14-23.05.2026 E: 2078.73 kcal, B: 88.72 g, T: 66.23 g, W: 303.6 g, Błonnik [g]: 42.9 , Cukier [g]: 34.36 , Sód [mg]: 3897.25 , Wapń: 1238.31 , Żelazo: 17.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.13 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</i>) Sos Warzywny 100g (seler) (<i>Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól</i>) Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 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 Kefir 1.5% 200g (mleko)
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1942.54 kcal, B: 82.5 g, T: 55.36 g, W: 290.74 g, Błonnik [g]: 23.38 , Cukier [g]: 42.48 , Sód [mg]: 2254.14 , Wapń: 1082.12 , Żelazo: 11.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.69 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</i>) Sos Warzywny 100g (seler) (<i>Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól</i>) Kalafior 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (mleko) (<i>Ziemiaki, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek</i>)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (<i>Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie</i>)		
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2217.99 kcal, B: 90.26 g, T: 67.37 g, W: 326.71 g, Błonnik [g]: 27.16 , Cukier [g]: 49.05 , Sód [mg]: 2957.7 , Wapń: 1138 , Żelazo: 13.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.28 , B: 16% , T: 27% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</i>) Kalafior 130g Sos Warzywny 100g (seler) (<i>Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól</i>) 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 ziemniaczana z brokułem 150g (mleko) (<i>Ziemiaki, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek</i>)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (<i>Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie</i>)

Jadłospis	Piątek (2026-05-15)					
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2048.07 kcal, B: 84.69 g, T: 55.08 g, W: 323.22 g, Błonnik [g]: 34.43 , Cukier [g]: 69.59 , Sód [mg]: 2212.6 , Wapń: 1166.24 , Żelazo: 13.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.98 , B: 17% , T: 24% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rządkiwka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</i>) Sos Warzywny 100g (seler) (<i>Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól</i>) Ryż biały 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (mleko) (<i>Ziemniaki, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek</i>)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (<i>Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie</i>)	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1880.18 kcal, B: 84.88 g, T: 58.23 g, W: 272.93 g, Błonnik [g]: 36.53 , Cukier [g]: 39.64 , Sód [mg]: 3180.53 , Wapń: 1188.79 , Żelazo: 16.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.98 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rządkiwka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</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	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 Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (<i>Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie</i>)		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 1963.23 kcal, B: 91.91 g, T: 63.16 g, W: 279 g, Błonnik [g]: 43.79 , Cukier [g]: 35.46 , Sód [mg]: 4029.85 , Wapń: 1226.08 , Żelazo: 18.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.89 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rządkiwka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szywnka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</i>) Sos Warzywny 100g (seler) (<i>Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól</i>) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 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 Kefir 1.5% 200g (mleko)
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1864.54 kcal, B: 81.7 g, T: 57.96 g, W: 266.74 g, Błonnik [g]: 24.38 , Cukier [g]: 44.48 , Sód [mg]: 2266.14 , Wapń: 1098.12 , Żelazo: 11.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.67 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (<i>Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól</i>) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek</i>) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (<i>Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka</i>) Sos Warzywny 100g (seler) (<i>Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól</i>) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (mleko) (<i>Ziemniaki, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek</i>)	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (<i>Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie</i>)		

Jadłospis	Piątek (2026-05-15)					
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1730.43 kcal, B: 56.69 g, T: 51.12 g, W: 274.75 g, Błonnik [g]: 26.36 , Cukier [g]: 60.9 , Sód [mg]: 1982.76 , Wapń: 316.28 , Żelazo: 14.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.37 , B: 13% , T: 27% , W: 60%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jaja, orzechy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i> PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby, jaja) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem bezmleczna 150g (orzechy) <i>(Ziemniaki, Brokuły, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2033.3 kcal, B: 89.47 g, T: 51.48 g, W: 313.28 g, Błonnik [g]: 20.16 , Cukier [g]: 68.15 , Sód [mg]: 1972.07 , Wapń: 1477.22 , Żelazo: 10.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.98 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko, gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja, mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad - Papka obiadowa Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby, jaja) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku 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 Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i>		
ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 1874.14 kcal, B: 81.93 g, T: 58.05 g, W: 269.98 g, Błonnik [g]: 25.34 , Cukier [g]: 46.72 , Sód [mg]: 2272.54 , Wapń: 1094.82 , Żelazo: 11.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.77 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko, gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja, mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby, jaja) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (mleko) <i>(Ziemniaki, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i>		

Jadłospis	Piątek (2026-05-15)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 1992.99 kcal, B: 91.84 g , T: 62.68 g , W: 280.13 g , Błonnik [g]: 27.19 , Cukier [g]: 42.13 , Sód [mg]: 3104.26 , Wapń: 1124.01 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.59 , 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 Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Zupa marchewkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Koperek)</i> Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) <i>(Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka ziemniaczana z brokułem 150g (mleko) <i>(Ziemiaki, Brokuły, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Kefir 1.5% 200g (mleko)

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

Jadłospis	Sobota (2026-05-16)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1911.09 kcal, B: 98.23 g, T: 80.29 g, W: 218.42 g, Błonnik [g]: 30.46 , Cukier [g]: 39.21 , Sód [mg]: 3097.64 , Wapń: 754.96 , Żelazo: 11.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.31 , B: 21% , T: 38% , W: 41%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Rzodkiewka,</i> <i>Szcypiorek)</i>	Obiad Żurek 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki,</i> <i>Kielbasa wieprzowa, Kielbasa</i> <i>biała surowa, Marchew,</i> <i>Zakwas na żur, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron</i> <i>Penne pszenny, Pomidory bez</i> <i>skóry, Woda, Marchew,</i> <i>Bulion warzywny, Koncentrat</i> <i>pomid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2175.03 kcal, B: 112.91 g, T: 91.06 g, W: 251.01 g, Błonnik [g]: 42.89 , Cukier [g]: 36.74 , Sód [mg]: 4112.15 , Wapń: 970.11 , Żelazo: 15.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 43.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.56 , B: 21% , T: 38% , W: 41%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Rzodkiewka, Jogurt</i> <i>natur. 2%,</i> <i>Szcypiorek)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Żurek 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Kielbasa</i> <i>wieprzowa, Kielbasa</i> <i>biała surowa, Marchew,</i> <i>Zakwas na żur, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron</i> <i>Penne pszenny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Woda, Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Koncentrat</i> <i>pomid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka,</i> <i>Sok z cytryny, Sól)</i> 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 lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1983.44 kcal, B: 101.41 g, T: 64.91 g, W: 260.35 g, Błonnik [g]: 25.39 , Cukier [g]: 41 , Sód [mg]: 2966.49 , Wapń: 805.92 , Żelazo: 10.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.26 , 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 Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew,</i> <i>Makaron pszenny świderki,</i> <i>Seler korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Pietruszka,</i> <i>Pietruszka, Liście laurowe,</i> <i>Sól, Ziele angielskie)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron</i> <i>Penne pszenny, Pomidory bez</i> <i>skóry, Woda, Marchew,</i> <i>Bulion warzywny, Koncentrat</i> <i>pomid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> 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 Jabłko 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-05-16)					
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2283.69 kcal, B: 115.74 g, T: 74.5 g, W: 301.45 g, Błonnik [g]: 28.9 , Cukier [g]: 52.71 , Sód [mg]: 3451.05 , Wapń: 962.47 , Żelazo: 12.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.76 , 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 Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Marchew, Makaron</i> <i>pszenny świderki, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Pietruszka,</i> <i>Pietruszka, Liście</i> <i>laurowe, Sól, Ziele</i> <i>angielskie)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron</i> <i>Penne pszenny,</i> <i>Pomidory bez skóry,</i> <i>Woda, Marchew, Bulion</i> <i>warzywny, Koncentrat</i> <i>omid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka,</i> <i>Sok z cytryny, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2026.09 kcal, B: 99.63 g, T: 81.29 g, W: 244.07 g, Błonnik [g]: 29.56 , Cukier [g]: 51.06 , Sód [mg]: 3067.14 , Wapń: 752.21 , Żelazo: 11.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.29 , B: 20% , T: 36% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Rzodkiewka,</i> <i>Szcypiorek)</i>	Obiad Żurek 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki,</i> <i>Kielbasa wieprzowa, Kielbasa</i> <i>biała surowa, Marchew,</i> <i>Zakwas na żur, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron</i> <i>Penne pszenny, Pomidory bez</i> <i>skóry, Woda, Marchew,</i> <i>Bulion warzywny, Koncentrat</i> <i>omid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2140.99 kcal, B: 100.79 g, T: 82.95 g, W: 267.08 g, Błonnik [g]: 30.81 , Cukier [g]: 49.36 , Sód [mg]: 3187.9 , Wapń: 984.38 , Żelazo: 12.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.49 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Rzodkiewka, Jogurt</i> <i>natur. 2%,</i> <i>Szcypiorek)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Żurek 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki,</i> <i>Kielbasa wieprzowa, Kielbasa</i> <i>biała surowa, Marchew,</i> <i>Zakwas na żur, Śmietana</i> <i>flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron</i> <i>Penne pszenny, Pomidory bez</i> <i>skóry, Woda, Marchew,</i> <i>Bulion warzywny, Koncentrat</i> <i>omid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-05-16)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2412.34 kcal, B: 116.34 g, T: 94.02 g, W: 299.8 g, Błonnik [g]: 42.95 , Cukier [g]: 47.15 , Sód [mg]: 4208.16 , Wapń: 1211.37 , Żelazo: 15.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Żurek 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kielbasa wieprzowa, Kielbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska)</i> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> 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 lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Hummus z marchewkami w słupkach 150g <i>(Cieciorka, Marchew)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 2224.3 kcal, B: 101.91 g, T: 69.64 g, W: 309.29 g, Błonnik [g]: 25.8 , Cukier [g]: 51.07 , Sód [mg]: 3060.46 , Wapń: 1032.16 , Żelazo: 10.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.5 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> 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 Jabłko 150g	
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1996.34 kcal, B: 85.61 g, T: 61.09 g, W: 290.83 g, Błonnik [g]: 28.79 , Cukier [g]: 40.7 , Sód [mg]: 2175.1 , Wapń: 600.2 , Żelazo: 13.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.88 , B: 17% , T: 28% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaia) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</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> Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) <i>(Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%)</i> Surówka z selera bezmi 130g (seler,orzeczy) <i>(Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Sobota (2026-05-16)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2410.45 kcal, B: 102.53 g, T: 46.2 g, W: 408.3 g, Błonnik [g]: 25.48 , Cukier [g]: 82.37 , Sód [mg]: 2618.51 , Wapń: 1360.45 , Żelazo: 10.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.92 , B: 17% , T: 17% , W: 66%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa Rosół z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g <u>(seler)</u> <i>(Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g <u>(seler,mleko)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g <u>(mleko,gluten,soja)</u> <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
	ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 2259.55 kcal, B: 101.42 g, T: 67 g, W: 326.65 g, Błonnik [g]: 26.88 , Cukier [g]: 69.56 , Sód [mg]: 3230.26 , Wapń: 1036.2 , Żelazo: 11.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.31 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Rosół z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g <u>(seler)</u> <i>(Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g <u>(seler,mleko)</u> <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 <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Serek śmietankowy klasyczny 50g <u>(mleko)</u>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2587.6 kcal, B: 123.37 g, T: 79.57 g, W: 359.62 g, Błonnik [g]: 28.29 , Cukier [g]: 53.66 , Sód [mg]: 3787.12 , Wapń: 1392.29 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.95 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka wieprzowa 30g <u>(gluten,mleko,gorczyca,seler)</u>	Obiad Rosół z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g <u>(seler)</u> <i>(Piersz z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g <u>(seler,mleko)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Serek śmietankowy klasyczny 50g <u>(mleko)</u>	Dodatek nocny Kaszka manna b/c 200g <u>(mleko,gluten)</u> <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-05-17)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2029.3 kcal, B: 98.44 g, T: 64.37 g, W: 281.43 g, Błonnik [g]: 33.78 , Cukier [g]: 55.31 , Sód [mg]: 2861.48 , Wapń: 946.81 , Żelazo: 12.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.33 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2274.25 kcal, B: 113.06 g, T: 75.79 g, W: 305.95 g, Błonnik [g]: 41.33 , Cukier [g]: 37.85 , Sód [mg]: 3724.64 , Wapń: 1182.4 , Żelazo: 15.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.99 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Ser topiony Edamski 60g (mleko)
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 2029.9 kcal, B: 93.7 g, T: 63.04 g, W: 285.53 g, Błonnik [g]: 25.25 , Cukier [g]: 54.4 , Sód [mg]: 2554.58 , Wapń: 770.78 , Żelazo: 10.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.36 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2409.05 kcal, B: 110.66 g, T: 72.06 g, W: 344.09 g, Błonnik [g]: 27.38 , Cukier [g]: 66.46 , Sód [mg]: 3016.59 , Wapń: 993.24 , Żelazo: 11.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.7 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-05-17)					
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2264.8 kcal, B: 107.73 g, T: 67.85 g, W: 323.14 g, Błonnik [g]: 32.51 , Cukier [g]: 75.42 , Sód [mg]: 2934.67 , Wapń: 1153.47 , Żelazo: 12.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.53 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Jogurt owocowy z płatkami owsianymi 120g (mleko) <i>(Jogurt owocowy, Płatki owsiane górskie)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2123.6 kcal, B: 99.91 g, T: 67.88 g, W: 295.27 g, Błonnik [g]: 32.05 , Cukier [g]: 63.53 , Sód [mg]: 2946.48 , Wapń: 1080.51 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.52 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> 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 Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2368.55 kcal, B: 114.53 g, T: 79.3 g, W: 319.79 g, Błonnik [g]: 39.6 , Cukier [g]: 46.07 , Sód [mg]: 3809.64 , Wapń: 1316.1 , Żelazo: 14.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Ser topiony Edamski 60g (mleko)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 2103.6 kcal, B: 98.37 g, T: 62.75 g, W: 299.37 g, Błonnik [g]: 23.65 , Cukier [g]: 62.22 , Sód [mg]: 2585.58 , Wapń: 890.66 , Żelazo: 9.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.45 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> 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) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-17)					
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1865.85 kcal , B: 97.05 g , T: 48.43 g , W: 275.06 g , Błonnik [g]: 24.47 , Cukier [g]: 54.39 , Sód [mg]: 1257.41 , Wapń: 574.66 , Żelazo: 12.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.75 , B: 21% , T: 23% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> 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 wieprzowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (jaja)	Dodatek nocny Banan 150g		
	ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2115.9 kcal , B: 97.77 g , T: 44.79 g , W: 341.11 g , Błonnik [g]: 21.18 , Cukier [g]: 75.98 , Sód [mg]: 1701.93 , Wapń: 1422.81 , Żelazo: 9.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.29 , B: 18% , T: 19% , W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku 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 kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	
ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 2110.2 kcal , B: 99.1 g , T: 63.03 g , W: 299.88 g , Błonnik [g]: 24.02 , Cukier [g]: 62.27 , Sód [mg]: 2594.68 , Wapń: 907.96 , Żelazo: 9.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.52 , 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 Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> 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) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2443.05 kcal , B: 117.42 g , T: 78.57 g , W: 331.1 g , Błonnik [g]: 26.52 , Cukier [g]: 46.7 , Sód [mg]: 3491.04 , Wapń: 1137.67 , Żelazo: 11.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.32 , 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 Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-18)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1914.86 kcal , B: 98.5 g , T: 58.26 g , W: 264.2 g , Błonnik [g]: 24.78 , Cukier [g]: 56.69 , Sód [mg]: 4077 , Wapń: 828.48 , Żelazo: 10.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.79 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		
	Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2052.81 kcal , B: 111.84 g , T: 62.34 g , W: 304.27 g , Błonnik [g]: 35.16 , Cukier [g]: 32.68 , Sód [mg]: 4341.99 , Wapń: 1078.67 , Żelazo: 13.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.41 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1886.87 kcal , B: 98.28 g , T: 50.5 g , W: 269.59 g , Błonnik [g]: 15.29 , Cukier [g]: 57.19 , Sód [mg]: 2879.51 , Wapń: 694.78 , Żelazo: 8.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.6 , 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 Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-18)					
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2201.22 kcal , B: 112.16 g , T: 53.2 g , W: 331.11 g , Błonnik [g]: 21.04 , Cukier [g]: 80.12 , Sód [mg]: 3093.17 , Wapń: 855.73 , Żelazo: 10.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.09 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2004.86 kcal , B: 99.5 g , T: 58.86 g , W: 284.8 g , Błonnik [g]: 25.88 , Cukier [g]: 71.29 , Sód [mg]: 4049.5 , Wapń: 831.73 , Żelazo: 10.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.91 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2181.76 kcal , B: 99.29 g , T: 69.31 g , W: 307.05 g , Błonnik [g]: 30.83 , Cukier [g]: 69.42 , Sód [mg]: 4179.3 , Wapń: 1112.28 , Żelazo: 13.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.54 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-18)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2319.71 kcal , B: 112.63 g , T: 73.39 g , W: 347.12 g , Błonnik [g]: 41.21 , Cukier [g]: 45.41 , Sód [mg]: 4444.29 , Wapń: 1362.47 , Żelazo: 16.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.16 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 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 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> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 2153.77 kcal , B: 99.07 g , T: 61.55 g , W: 312.44 g , Błonnik [g]: 21.34 , Cukier [g]: 69.92 , Sód [mg]: 2981.81 , Wapń: 978.58 , Żelazo: 11.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.35 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi 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 Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1867.11 kcal , B: 97.46 g , T: 49.75 g , W: 271.78 g , Błonnik [g]: 23.25 , Cukier [g]: 42.76 , Sód [mg]: 2292.27 , Wapń: 781.71 , Żelazo: 14.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.41 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi 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 Pasta rybna bzmil 100g (ryby,orzecchy) <i>(Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (soja,jaja) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-18)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2251.14 kcal, B: 97.7 g, T: 51.63 g, W: 359.53 g, Błonnik [g]: 20.19, Cukier [g]: 73.23, Sód [mg]: 2279.69, Wapń: 1521.11, Żelazo: 10.8, Kwasy tł. nas. [g]: 24.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.1, B: 17%, T: 21%, W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa pomidorowa z makronem 350g (<u>gluten,seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (<u>mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (<u>gluten,mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (<u>jaja,soja,mleko</u>) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (<u>gluten,seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (<u>jaja</u>) <i>(Łopatką wieprzową, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (<u>ryby,mleko</u>) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (<u>mleko</u>)		
ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 2207.99 kcal, B: 97.55 g, T: 68.76 g, W: 312.43 g, Błonnik [g]: 22.04, Cukier [g]: 71.88, Sód [mg]: 3272.65, Wapń: 982.07, Żelazo: 12.08, Kwasy tł. nas. [g]: 31.1, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.52, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.84, B: 18%, T: 28%, W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (<u>gluten,seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (<u>jaja</u>) <i>(Łopatką wieprzową, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (<u>mleko</u>) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (<u>ryby,mleko</u>) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (<u>mleko,jaja,soja</u>) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2377.44 kcal, B: 113.59 g, T: 72.49 g, W: 355.65 g, Błonnik [g]: 26.77, Cukier [g]: 46.82, Sód [mg]: 3518.64, Wapń: 1223.26, Żelazo: 13.73, Kwasy tł. nas. [g]: 33.93, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.42, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.34, B: 19%, T: 27%, W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<u>mleko,gluten</u>) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>)	Obiad Zupa pomidorowa z makronem 350g (<u>gluten,seler</u>) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kotlet mielony gotowany 100g (<u>jaja</u>) <i>(Łopatką wieprzową, Jajka, Sól)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (<u>mleko</u>) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (<u>ryby,mleko</u>) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (<u>mleko,jaja,soja</u>) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>

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

Jadłospis	Wtorek (2026-05-19)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1918.58 kcal , B: 81.54 g , T: 66.11 g , W: 262.75 g , Błonnik [g]: 29.51 , Cukier [g]: 33.33 , Sód [mg]: 2618.71 , Wapń: 732.76 , Żelazo: 12.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.31 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata lodowa 35g Jajka 50g <u>(jajka)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(mleko)</u>	Obiad Zupa fasolowa 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Fasola biała, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka tortellini 150g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2310.41 kcal , B: 97.29 g , T: 82.24 g , W: 313.29 g , Błonnik [g]: 38.4 , Cukier [g]: 45.81 , Sód [mg]: 3222.12 , Wapń: 1180.61 , Żelazo: 14.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.88 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata lodowa 35g Jajka 50g <u>(jajka)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(mleko)</u>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g <u>(mleko)</u>	Obiad Zupa fasolowa 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Fasola biała, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Ryż biały 200g Brokuły 130g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka tortellini 150g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1821.41 kcal , B: 77.19 g , T: 63.23 g , W: 247.93 g , Błonnik [g]: 22.58 , Cukier [g]: 34.62 , Sód [mg]: 1973.38 , Wapń: 684.46 , Żelazo: 10.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.54 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata lodowa 35g Jajka 50g <u>(jajka)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(mleko)</u>	Obiad Krem z białych warzyw 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g <u>(jajka,mleko)</u> <i>(Ziemiaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2156.68 kcal , B: 92.58 g , T: 71.27 g , W: 299.85 g , Błonnik [g]: 26 , Cukier [g]: 43.16 , Sód [mg]: 2286.97 , Wapń: 939.45 , Żelazo: 11.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.71 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata lodowa 35g Jajka 50g <u>(jajka)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(mleko)</u>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pietruszką 30g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g <u>(jajka,mleko)</u> <i>(Ziemiaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>

Jadłospis	Wtorek (2026-05-19)					
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2121.64 kcal , B: 104.87 g , T: 70.56 g , W: 283.59 g , Błonnik [g]: 32.64 , Cukier [g]: 37.43 , Sód [mg]: 2724.28 , Wapń: 912.27 , Żelazo: 14.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.05 , 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 Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Zupa fasolowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Fasola biała, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Polędwica sopočka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1938.38 kcal , B: 91.85 g , T: 58.23 g , W: 278.86 g , Błonnik [g]: 35.02 , Cukier [g]: 46.49 , Sód [mg]: 2419.81 , Wapń: 1017.39 , Żelazo: 14.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.03 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Zupa fasolowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Fasola biała, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 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 Sałatka tortellini 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2330.21 kcal , B: 107.6 g , T: 74.36 g , W: 329.4 g , Błonnik [g]: 43.91 , Cukier [g]: 58.97 , Sód [mg]: 3023.22 , Wapń: 1465.24 , Żelazo: 16.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.6 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa fasolowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Fasola biała, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka tortellini 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1760.81 kcal , B: 81.84 g , T: 54.83 g , W: 247.88 g , Błonnik [g]: 23.73 , Cukier [g]: 46.82 , Sód [mg]: 1902.88 , Wapń: 933.09 , Żelazo: 10.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.95 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> 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 Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemiaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-19)					
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1562.96 kcal , B: 72.69 g , T: 46.21 g , W: 228.88 g , Błonnik [g]: 25.22 , Cukier [g]: 40.78 , Sód [mg]: 1708.81 , Wapń: 632.6 , Żelazo: 12.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.56 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> 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 Sałatka jarzynowa bezmiel 150g (orzechy,jaja) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2027.21 kcal , B: 91.33 g , T: 46.02 g , W: 320.29 g , Błonnik [g]: 17.51 , Cukier [g]: 58.13 , Sód [mg]: 1811.68 , Wapń: 1230.94 , Żelazo: 10.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.74 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku 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%, bulka paryska)</i>	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g	
ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 1786.61 kcal , B: 82.09 g , T: 54.84 g , W: 252.97 g , Błonnik [g]: 22.11 , Cukier [g]: 49.24 , Sód [mg]: 1907.38 , Wapń: 901.89 , Żelazo: 11.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.06 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> 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 Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-19)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2119.55 kcal , B: 96.05 g , T: 63.27 g , W: 306.35 g , Błonnik [g]: 27.23 , Cukier [g]: 60.32 , Sód [mg]: 2266.86 , Wapń: 1152.51 , Żelazo: 12.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.33 , B: 18% , T: 27% , 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 Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>

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

Jadłospis		środa (2026-05-20)				
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1819.4 kcal, B: 85.81 g, T: 60.44 g, W: 257.16 g, Błonnik [g]: 33.25 , Cukier [g]: 55.84 , Sód [mg]: 2696.76 , Wapń: 1205.06 , Żelazo: 13.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.15 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g <u>(mleko)</u> Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa ziemniaczana 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g <u>(seler)</u> <i>(Kielbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g <u>(gluten)</u> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		
	Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2120.55 kcal, B: 105.47 g, T: 74.71 g, W: 284.36 g, Błonnik [g]: 40.23 , Cukier [g]: 45.17 , Sód [mg]: 3373.65 , Wapń: 1465.75 , Żelazo: 16.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.87 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g <u>(mleko)</u> Jajka 50g <u>(jaja)</u>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miódowa 30g <u>(gorczyca)</u>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g <u>(seler)</u> <i>(Kielbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g <u>(gluten)</u> Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g <u>(mleko,jaja,soja)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1791.2 kcal, B: 86.67 g, T: 61.57 g, W: 241.46 g, Błonnik [g]: 23.46 , Cukier [g]: 35.03 , Sód [mg]: 2974.46 , Wapń: 772.13 , Żelazo: 12.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.27 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Serek śmietankowy klasyczny 70g <u>(mleko)</u>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kielbasą gotowane 200g <u>(seler)</u> <i>(Kielbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g <u>(gluten)</u> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-05-20)					
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2163.25 kcal, B: 102.77 g, T: 70.66 g, W: 298.96 g, Błonnik [g]: 25.21 , Cukier [g]: 53.5 , Sód [mg]: 3561.02 , Wapń: 1005.58 , Żelazo: 13.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.53 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Kiełbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2049 kcal, B: 91.99 g, T: 63.86 g, W: 298.73 g, Błonnik [g]: 29.39 , Cukier [g]: 81.65 , Sód [mg]: 2365.86 , Wapń: 1422.91 , Żelazo: 13.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.11 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Kiełbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2001.9 kcal, B: 98.91 g, T: 67.64 g, W: 273.36 g, Błonnik [g]: 32.95 , Cukier [g]: 51.44 , Sód [mg]: 2823.26 , Wapń: 1520.06 , Żelazo: 14.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.05 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Kiełbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-05-20)					
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2309.55 kcal , B: 112.47 g , T: 77.16 g , W: 319.16 g , Błonnik [g]: 40.33 , Cukier [g]: 59.27 , Sód [mg]: 3430.15 , Wapń: 1763.75 , Żelazo: 16.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.42 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Kiełbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszeki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 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 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1890.9 kcal , B: 97.4 g , T: 53.31 g , W: 274.22 g , Błonnik [g]: 23.31 , Cukier [g]: 47.03 , Sód [mg]: 2780.66 , Wapń: 1022.46 , Żelazo: 12.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.49 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Kiełbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszeki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1740.43 kcal , B: 81.56 g , T: 53.58 g , W: 254.38 g , Błonnik [g]: 25.98 , Cukier [g]: 36.82 , Sód [mg]: 2129.47 , Wapń: 581.96 , Żelazo: 13.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.56 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z chudą kiełbasą gotowane 200g (seler) <i>(Kiełbasa wieprzowa, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszeki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-05-20)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2007.25 kcal , B: 85.56 g , T: 43.71 g , W: 328.99 g , Błonnik [g]: 21.44 , Cukier [g]: 69.3 , Sód [mg]: 2078.03 , Wapń: 1311.66 , Żelazo: 10.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.17 , B: 17% , T: 20% , W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku 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 makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku 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 Sok pomidorowy 200g		
	ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 1827 kcal , B: 97.88 g , T: 42.58 g , W: 276.6 g , Błonnik [g]: 24.27 , Cukier [g]: 49.27 , Sód [mg]: 2392.11 , Wapń: 1023.71 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.73 , B: 21% , T: 21% , W: 58%	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 makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2166.15 kcal , B: 114.14 g , T: 51.75 g , W: 325.55 g , Błonnik [g]: 26 , Cukier [g]: 56.05 , Sód [mg]: 2980 , Wapń: 1258.4 , Żelazo: 12.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.98 , B: 21% , T: 22% , W: 57%	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 makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g

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

Jadłospis	Czwartek (2026-05-21)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2093.19 kcal, B: 102.88 g, T: 82.53 g, W: 245.53 g, Błonnik [g]: 29.45 , Cukier [g]: 51.1 , Sód [mg]: 3328.78 , Wapń: 1053.53 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.99 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 70g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g 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 Pomidor 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2325.84 kcal, B: 111.44 g, T: 98.79 g, W: 286.1 g, Błonnik [g]: 38.93 , Cukier [g]: 34.02 , Sód [mg]: 3741.44 , Wapń: 1340.25 , Żelazo: 14.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.79 , B: 19% , T: 38% , W: 43%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Pasztet drobiowy 70g (gluten,mleko,soja,seler) Ser żółty 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1931.39 kcal, B: 98.95 g, T: 60.22 g, W: 254.06 g, Błonnik [g]: 20.05 , Cukier [g]: 51.23 , Sód [mg]: 2809.48 , Wapń: 771.79 , Żelazo: 9.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.11 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g 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 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2245.84 kcal, B: 105.71 g, T: 72.43 g, W: 300.58 g, Błonnik [g]: 24.63 , Cukier [g]: 67.15 , Sód [mg]: 3130.04 , Wapń: 817.67 , Żelazo: 10.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenno-żytni 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-05-21)					
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2035.89 kcal, B: 100.41 g, T: 63.27 g, W: 277.6 g, Błonnik [g]: 29.35 , Cukier [g]: 78.84 , Sód [mg]: 3466.68 , Wapń: 963.14 , Żelazo: 11.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.65 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemiaki 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 Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1991.39 kcal, B: 93.03 g, T: 72.19 g, W: 253.17 g, Błonnik [g]: 32.05 , Cukier [g]: 59.53 , Sód [mg]: 2983.28 , Wapń: 850.13 , Żelazo: 12.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.79 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 70g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2224.04 kcal, B: 101.59 g, T: 88.45 g, W: 293.74 g, Błonnik [g]: 41.53 , Cukier [g]: 42.45 , Sód [mg]: 3395.94 , Wapń: 1136.85 , Żelazo: 14.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.59 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 70g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>

Jadłospis	Czwartek (2026-05-21)					
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1951.39 kcal, B: 99.15 g, T: 63.02 g, W: 252.46 g, Błonnik [g]: 22.65 , Cukier [g]: 53.43 , Sód [mg]: 2825.48 , Wapń: 795.79 , Żelazo: 10.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.27 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g 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 Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1930.57 kcal, B: 74.6 g, T: 73.73 g, W: 247.85 g, Błonnik [g]: 22.4 , Cukier [g]: 47.52 , Sód [mg]: 2001.36 , Wapń: 254.05 , Żelazo: 13.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.9 , B: 15% , T: 34% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ser wegański Hello-V 60g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzeczy)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g 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 Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jaja,orzeczy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2064.87 kcal, B: 93.91 g, T: 48.37 g, W: 318.12 g, Błonnik [g]: 21.43 , Cukier [g]: 72.4 , Sód [mg]: 1959.49 , Wapń: 1186.54 , Żelazo: 8.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.53 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad - Papka obiadowa Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		

Jadłospis	Czwartek (2026-05-21)					
ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 1956.23 kcal, B: 99.64 g, T: 62.24 g, W: 264.27 g, Błonnik [g]: 26.24 , Cukier [g]: 56.26 , Sód [mg]: 2927.73 , Wapń: 866.25 , Żelazo: 12.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.5 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</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 delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2321.58 kcal, B: 116.75 g, T: 89.08 g, W: 278.6 g, Błonnik [g]: 27.62 , Cukier [g]: 47.57 , Sód [mg]: 3475.59 , Wapń: 1271.11 , Żelazo: 14.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.69 , B: 20% , T: 35% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>

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

Jadłospis	Piątek (2026-05-22)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 1991.03 kcal , B: 82.77 g , T: 90.44 g , W: 226.46 g , Błonnik [g]: 25.79 , Cukier [g]: 39.27 , Sód [mg]: 5277.63 , Wapń: 1337.22 , Żelazo: 11.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.79 , B: 17% , T: 41% , W: 42%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (mleko) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Jajko sadzone smażone 100g (jajka) <i>(Jajka, Olej rzepakowy)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jajka) <i>(Śledź, Ziemniaki gotowane, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2302.62 kcal , B: 99.57 g , T: 100.55 g , W: 268.91 g , Błonnik [g]: 35.93 , Cukier [g]: 36.16 , Sód [mg]: 5902.5 , Wapń: 1661.79 , Żelazo: 14.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.69 , B: 17% , T: 39% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (mleko) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Jajko sadzone smażone 100g (jajka) <i>(Jajka, Olej rzepakowy)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (mleko,jajka,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jajka) <i>(Śledź, Ziemniaki gotowane, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Hummus z marchewkami w stupkach 150g <i>(Cieciorka, Marchew)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1577.21 kcal , B: 78.75 g , T: 42.57 g , W: 234.14 g , Błonnik [g]: 24.22 , Cukier [g]: 39.79 , Sód [mg]: 1997.74 , Wapń: 792.16 , Żelazo: 8.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.26 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie 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 naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotleciki z marchewki 100g (jajka,gluten) <i>(Marchew, Jajka, Bułka tarta)</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 pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-22)					
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 1978.56 kcal , B: 95.59 g , T: 55.76 g , W: 288.54 g , Błonnik [g]: 25.61 , Cukier [g]: 57.42 , Sód [mg]: 2382.4 , Wapń: 1047.61 , Żelazo: 10.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.82 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g <u>(jaja)</u>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Brokuły,</i> <i>Ziemiaki, Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Kotleciki z marchewki 100g <u>(jaja,gluten)</u> <i>(Marchew, Jajka, Bułka tarta)</i> Surówka z selera 130g <u>(seler,mleko)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur.</i> <i>2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g <u>(jaja,soja,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g <u>(ryby,mleko)</u> <i>(Mintaj, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2221.88 kcal , B: 78.47 g , T: 104.16 g , W: 255.87 g , Błonnik [g]: 24.41 , Cukier [g]: 68.47 , Sód [mg]: 2161.98 , Wapń: 1398.32 , Żelazo: 10.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 53.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.49 , B: 14% , T: 42% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Bułka pszenna 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży 80g Ser żółty 100g <u>(mleko)</u>	Obiad Jajko sadzone smażone 100g <u>(jaja)</u> <i>(Jajka, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g Zupa krem brokułowa 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Brokuły, Ziemiaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i>	Podwieczorek Wafelek czekoladowy 40g <u>(orzeczki</u> <u>ziemne,soja,orzeczy,gluten,mleko)</u>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g <u>(mleko)</u> Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2223.53 kcal , B: 88.52 g , T: 95.44 g , W: 267.31 g , Błonnik [g]: 28.89 , Cukier [g]: 47.67 , Sód [mg]: 5321.63 , Wapń: 1411.22 , Żelazo: 13.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.13 , B: 16% , T: 39% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g <u>(mleko)</u> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Brokuły, Ziemiaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Jajko sadzone smażone 100g <u>(jaja)</u> <i>(Jajka, Olej</i> <i>rzepakowy)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży,</i> <i>Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka śledziowa 150g <u>(ryby,jaja)</u> <i>(Śledź, Ziemiaki gotowane, Jajka,</i> <i>Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez</i> <i>dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-22)					
ZOL Dieta cukrzykowa 14-23.05.2026 E: 2535.12 kcal , B: 105.32 g , T: 105.55 g , W: 309.76 g , Błonnik [g]: 39.03 , Cukier [g]: 44.56 , Sód [mg]: 5946.5 , Wapń: 1735.79 , Żelazo: 15.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.03 , B: 17% , T: 37% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły,</i> <i>Ziemniaki, Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Jajko sadzone smażone 100g (jaja) <i>(Jajka, Olej rzepakowy)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora</i> <i>wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez</i> <i>cukru)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Salatka śledziowa 150g (ryby,jaja) <i>(Śledź, Ziemniaki</i> <i>gotowane, Jajka,</i> <i>Jabłko, Ogórek</i> <i>kiszony, Majonez</i> <i>dekoracyjny, Cebula)</i>	Dodatek nocny Hummus z marchewkami w stłupkach 150g <i>(Cieciorka, Marchew)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1849.57 kcal , B: 79.98 g , T: 50.13 g , W: 285.06 g , Błonnik [g]: 29.81 , Cukier [g]: 53.15 , Sód [mg]: 2033.22 , Wapń: 1050.68 , Żelazo: 9.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.7 , B: 17% , T: 24% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Brokuły, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Kotleciki z marchewki pieczone 145g (jaja,gluten,seler) <i>(Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Jajka,</i> <i>Bulka tarta)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1648.97 kcal , B: 64.56 g , T: 46.13 g , W: 260.04 g , Błonnik [g]: 28.49 , Cukier [g]: 42.95 , Sód [mg]: 2224.35 , Wapń: 662.75 , Żelazo: 12.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.66 , B: 16% , T: 25% , W: 59%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Brokuły, Ziemniaki,</i> <i>Marchew, Seler</i> <i>korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Kotleciki z marchewki pieczone 100g (jaja,gluten) <i>(Marchew, Jajka,</i> <i>Bulka tarta)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna bzml 100g (ryby,orzeczy) <i>(Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy</i> <i>Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-22)					
ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2108.4 kcal, B: 93.18 g, T: 45.16 g, W: 343.02 g, Błonnik [g]: 23 , Cukier [g]: 82.88 , Sód [mg]: 2072.32 , Wapń: 1541.74 , Żelazo: 8.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.87 , B: 18% , T: 19% , W: 63%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Mintaj w sosie koperkowym 200g (ryby,seler) <i>(Mintaj, Bulion warzywny, Koperek, Mąka ziemniaczana, Sól)</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 - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 1937.87 kcal, B: 79.66 g, T: 52.35 g, W: 301.53 g, Błonnik [g]: 27.99 , Cukier [g]: 71.42 , Sód [mg]: 1997.42 , Wapń: 1033.58 , Żelazo: 9.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.76 , B: 16% , T: 24% , W: 60%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotleciki z marchewki pieczone 100g (jaja,gluten) <i>(Marchew, Jajka, Bułka tarta)</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 Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2233.92 kcal, B: 96.99 g, T: 63.01 g, W: 335.35 g, Błonnik [g]: 29.47 , Cukier [g]: 65.6 , Sód [mg]: 2440.81 , Wapń: 1309.97 , Żelazo: 11.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.28 , B: 17% , T: 25% , W: 58%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Kotleciki z marchewki pieczone 100g (jaja,gluten) <i>(Marchew, Jajka, Bułka tarta)</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 Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-05-23)					
Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2001.35 kcal, B: 91.24 g, T: 81.69 g, W: 243.32 g, Błonnik [g]: 29.08 , Cukier [g]: 30.25 , Sód [mg]: 2469.08 , Wapń: 852.89 , Żelazo: 11.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.34 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		
Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2347.4 kcal, B: 105.59 g, T: 100.57 g, W: 277.76 g, Błonnik [g]: 38.36 , Cukier [g]: 36.08 , Sód [mg]: 2993.69 , Wapń: 1255.27 , Żelazo: 14.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.15 , B: 18% , T: 39% , W: 43%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 1950.83 kcal, B: 105.53 g, T: 70.98 g, W: 232.53 g, Błonnik [g]: 15.58 , Cukier [g]: 26.52 , Sód [mg]: 2971.05 , Wapń: 874.79 , Żelazo: 11.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89 , B: 22% , T: 33% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		
Dieta Bogatobiałkowa 14-23.05.2026 E: 2262.08 kcal, B: 119.98 g, T: 81.12 g, W: 275.38 g, Błonnik [g]: 19.69 , Cukier [g]: 39.63 , Sód [mg]: 3494.11 , Wapń: 1037.64 , Żelazo: 13.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.75 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-05-23)					
Dieta pediatryczna 14-23.05.2026 E: 2014.15 kcal, B: 105.69 g, T: 74.78 g, W: 244.07 g, Błonnik [g]: 23.48 , Cukier [g]: 40.28 , Sód [mg]: 2537.28 , Wapń: 973.64 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.46 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g 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 Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 14-23.05.2026 E: 2152.75 kcal, B: 100.09 g, T: 74.04 g, W: 290.22 g, Błonnik [g]: 32.68 , Cukier [g]: 42.65 , Sód [mg]: 2403.08 , Wapń: 1116.02 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.16 , B: 19% , T: 31% , 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) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 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 Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa 14-23.05.2026 E: 2498.8 kcal, B: 114.44 g, T: 92.92 g, W: 324.66 g, Błonnik [g]: 41.96 , Cukier [g]: 48.48 , Sód [mg]: 2927.69 , Wapń: 1518.4 , Żelazo: 15.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.97 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 14-23.05.2026 E: 2073.03 kcal, B: 107.84 g, T: 60.22 g, W: 284.96 g, Błonnik [g]: 19.21 , Cukier [g]: 40.52 , Sód [mg]: 2848.5 , Wapń: 1131.22 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</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 karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-05-23)					
ZOL Dieta bezmleczna 14-23.05.2026 E: 1859.88 kcal, B: 112.67 g, T: 51.63 g, W: 247.54 g, Błonnik [g]: 19.55 , Cukier [g]: 43.49 , Sód [mg]: 1687.53 , Wapń: 636.56 , Żelazo: 13.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.69 , B: 24% , T: 25% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 100g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g (<i>Pierś z kurczaka</i>) Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</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 karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g		
	ZOL Dieta papkowata 14-23.05.2026 E: 2428.35 kcal, B: 111.55 g, T: 60.03 g, W: 370.61 g, Błonnik [g]: 18.67 , Cukier [g]: 60.52 , Sód [mg]: 2881.81 , Wapń: 1455.42 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g (<i>Pierś z kurczaka</i>) Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy, Sól</i>) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	
ZOL Dieta mielona 14-23.05.2026 E: 2208.91 kcal, B: 114.02 g, T: 73.28 g, W: 285.14 g, Błonnik [g]: 19.77 , Cukier [g]: 46.77 , Sód [mg]: 3356.63 , Wapń: 1104.4 , Żelazo: 13.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.33 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g (<i>Pierś z kurczaka</i>) Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, 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 Jajka 50g (jaja) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy)</i>		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 14-23.05.2026 E: 2517.46 kcal, B: 128.28 g, T: 85.42 g, W: 322.7 g, Błonnik [g]: 23.4 , Cukier [g]: 51.51 , Sód [mg]: 3873.34 , Wapń: 1259.88 , Żelazo: 15.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.2 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa gulaszowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pomidory bez skóry, Łopatka wieprzowa, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Pierś na parze 100g (<i>Pierś z kurczaka</i>) Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g (<i>Buraki, Olej rzepakowy, 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 Jajka 50g (jaja) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)

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