

| Jadłospis | środa (2026-03-25) | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2008.89 kcal, B: 80.71 g, T: 91.49 g, W: 236.28 g, Błonnik pokarmowy: 34.39 , Cukier: 38.42 g, Sód: 2925.13 , Wapń: 1166.42 , Żelazo: 13.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.78 , B: 16% , T: 41% , W: 43% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Sałata lodowa 35g Masło 15g (mleko) Ser żółty 60g (mleko) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> 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 Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (sezam) | Dodatek nocny Jabłko 150g | | |
| | Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2387.54 kcal, B: 95.92 g, T: 102.99 g, W: 294.12 g, Błonnik pokarmowy: 42.1 , Cukier: 50.62 g, Sód: 3576.39 , Wapń: 1414.41 , Żelazo: 15.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.33 , B: 16% , T: 39% , W: 45% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Sałata lodowa 35g Masło 15g (mleko) Ser żółty 60g (mleko) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Ziemniaki gotowane 200g Marchew 130g Woda 250g | Podwieczorek Sok marchwiowy 200g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (sezam) |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1828.49 kcal, B: 98.13 g, T: 61.16 g, W: 234.52 g, Błonnik pokarmowy: 20.45 , Cukier: 39.58 g, Sód: 2346.03 , Wapń: 663.72 , Żelazo: 9.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.75 , B: 21% , T: 30% , W: 49% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) | Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Ziemniaki gotowane 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko) | Dodatek nocny Jabłko 150g | | |

| Jadłospis | środa (2026-03-25) | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---------------|
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2119.34 kcal, B: 108.42 g, T: 67.08 g, W: 285.94 g, Błonnik pokarmowy: 24.76 , Cukier: 60.49 g, Sód: 2905.99 , Wapń: 703.17 , Żelazo: 11.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.01 , B: 20% , T: 28% , W: 52% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Marchew 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Sok marchwiowy 200g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko) | Jabłko 150g |
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 2022.59 kcal, B: 85.49 g, T: 75.39 g, W: 266.64 g, Błonnik pokarmowy: 27.39 , Cukier: 69.7 g, Sód: 3013.63 , Wapń: 1139.27 , Żelazo: 11.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.2 , B: 17% , T: 34% , W: 49% | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Sałata lodowa 35g Masło 15g (mleko) Ser żółty 60g (mleko) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Ziemniaki gotowane 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Sok pomarańczowy 200g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g | Jabłko 150g | |
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2081.59 kcal, B: 88.22 g, T: 74.69 g, W: 285.56 g, Błonnik pokarmowy: 38.31 , Cukier: 51.35 g, Sód: 2824.13 , Wapń: 975.77 , Żelazo: 14.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.64 , B: 17% , T: 32% , W: 51% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Sałata lodowa 35g Masło 15g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i> | Zupa buraczkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (sezam) | Jabłko 150g | | |

| Jadłospis | środa (2026-03-25) | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---|
| ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2460.24 kcal, B: 103.43 g, T: 86.19 g, W: 343.4 g, Błonnik pokarmowy: 46.02 , Cukier: 63.55 g, Sód: 3475.39 , Wapń: 1223.76 , Żelazo: 17.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.19 , B: 17% , T: 32% , W: 51% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Sałata lodowa 35g Masło 15g (mleko) Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Sok marchwiowy 200g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Hummus 100g (sezam) | Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna) |
| | ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 2037.99 kcal, B: 109.18 g, T: 58.16 g, W: 283.32 g, Błonnik pokarmowy: 24.37 , Cukier: 52.58 g, Sód: 2335.03 , Wapń: 947.67 , Żelazo: 11.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.8 , B: 21% , T: 26% , W: 53% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko) | Dodatek nocny Jabłko 150g | |
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1844.04 kcal, B: 89.39 g, T: 49.1 g, W: 276.75 g, Błonnik pokarmowy: 25.57 , Cukier: 62.99 g, Sód: 1210.66 , Wapń: 585.72 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16 , B: 19% , T: 24% , W: 57% | Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki) | Obiad Zupa buraczkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskostodzony 50g | Dodatek nocny Jabłko 150g | | |

| Jadłospis | środa (2026-03-25) | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 2266.13 kcal, B: 97.72 g, T: 52.94 g, W: 361.74 g, Błonnik pokarmowy: 22.85 , Cukier: 88.48 g, Sód: 1494.56 , Wapń: 1307.7 , Żelazo: 10.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.22 , B: 17% , T: 21% , W: 62% | Śniadanie - Papka na mleku | Obiad - Papka obiadowa | Kolacja - Papka na mleku | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | Zupa buraczkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier) | Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone) | | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2139.79 kcal, B: 109.58 g, T: 60.52 g, W: 303.26 g, Błonnik pokarmowy: 24.76 , Cukier: 71.98 g, Sód: 2337.93 , Wapń: 948.57 , Żelazo: 11.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.9 , B: 20% , T: 25% , W: 55% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | Zupa buraczkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko) | Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone) | | |
| ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2458.44 kcal, B: 127.49 g, T: 69.42 g, W: 346.55 g, Błonnik pokarmowy: 26.97 , Cukier: 65.28 g, Sód: 2970.19 , Wapń: 1187.56 , Żelazo: 12.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3 , B: 21% , T: 25% , 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 Polędwica sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Zupa buraczkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki gotowane, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek) Szynka pieczona w sosie 200g (seler) (Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek) Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Sok marchwiowy 200g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Twaróg chudy 70g (mleko) | Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna) |

| Jadłospis | Czwartek (2026-03-26) | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2059.05 kcal , B: 98.14 g , T: 85.92 g , W: 243.41 g , Błonnik pokarmowy: 31.1 , Cukier: 57.12 g , Sód: 3530.97 , Wapń: 967.9 , Żelazo: 13.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78 , B: 19% , T: 38% , W: 43% | 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) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Obiad Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) 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) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Dodatek nocny Banan 150g | | |
| | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,s eler) | Obiad Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g | Podwieczorek Sok pomidorowy 200g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Dodatek nocny Hummus z marchewkami w stłupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew) |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1986.66 kcal , B: 93.28 g , T: 73 g , W: 249.18 g , Błonnik pokarmowy: 23.28 , Cukier: 56.93 g , Sód: 3381.41 , Wapń: 961.58 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.44 , B: 19% , T: 33% , W: 48% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Obiad Krem z białych warzyw 340g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) 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) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Dodatek nocny Banan 150g | | |

| Jadłospis | Czwartek (2026-03-26) | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2243.71 kcal , B: 109.71 g , T: 82.51 g , W: 276.22 g , Błonnik pokarmowy: 24.44 , Cukier: 51.16 g , Sód: 4285.67 , Wapń: 1200.83 , Żelazo: 12.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.84 , B: 20% , T: 33% , W: 47% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,s eler) | Krem z białych warzyw 340g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Sok pomidorowy 200g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń) |
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 2182.05 kcal , B: 100.84 g , T: 85.1 g , W: 274.21 g , Błonnik pokarmowy: 32.05 , Cukier: 84.62 g , Sód: 3509.47 , Wapń: 1016.15 , Żelazo: 13.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78 , B: 18% , T: 35% , W: 47% | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt owocowy 150g (mleko) | Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kielbasa, Kielbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Pomarańcza 150g | 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) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Banan 150g | |
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2059.05 kcal , B: 98.14 g , T: 85.92 g , W: 243.41 g , Błonnik pokarmowy: 31.1 , Cukier: 57.12 g , Sód: 3530.97 , Wapń: 967.9 , Żelazo: 13.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78 , B: 19% , T: 38% , W: 43% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Chuda kielbasa, Kielbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Banan 150g | | |

| Jadłospis | Czwartek (2026-03-26) | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------|---|---|
| ZOL Dieta cukrzykowa 25.03-03.04.2026r. E: 2321.7 kcal , B: 112.73 g , T: 106.58 g , W: 255.59 g , Błonnik pokarmowy: 44.82 , Cukier: 35.89 g , Sód: 4772.73 , Wapń: 1060.89 , Żelazo: 18.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.31 , B: 19% , T: 41% , W: 40% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szyńka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,s eler) | Żurek 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Chuda kiełbasa, Kiełbasa biała surowa, Marchew, Zakwas na żur, Śmietana flora wegańska) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g | Sok pomidorowy 200g | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew) |
| ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1989.36 kcal , B: 93.52 g , T: 73.02 g , W: 249.68 g , Błonnik pokarmowy: 23.52 , Cukier: 57.16 g , Sód: 3384.01 , Wapń: 962.88 , Żelazo: 11.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.45 , B: 19% , T: 33% , W: 48% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Krem z białych warzyw 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) | Banan 150g | | |
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1808.84 kcal , B: 74.43 g , T: 66.78 g , W: 238.97 g , Błonnik pokarmowy: 25.34 , Cukier: 49.49 g , Sód: 2435.55 , Wapń: 303.64 , Żelazo: 14.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.17 , B: 16% , T: 33% , W: 51% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jajka,orzechy) (Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól) PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy) | Krem z białych warzyw 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól) Makaron bolognese gotowany 300g (seler,gluten) (Wieprzowina, Makaron Penne pszenny, Pomidory bez skóry, Woda, Marchew, Bulion warzywny, Koncentrat pomid. 30%) Surówka z selera bezmil 130g (seler,orzechy) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny) | Banan 150g | | |

| Jadłospis | Czwartek (2026-03-26) | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 1994.61 kcal , B: 92.07 g , T: 48.5 g , W: 308.24 g , Błonnik pokarmowy: 22.2 , Cukier: 82.42 g , Sód: 2707.66 , Wapń: 1452.97 , Żelazo: 9.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.23 , B: 18% , T: 22% , W: 60% | 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 Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Jogurt natur. 2% 200g (<u>mleko</u>) | Obiad - Papka obiadowa Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jajka,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i> | Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i> | | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 1928.71 kcal , B: 93.19 g , T: 68.28 g , W: 248.61 g , Błonnik pokarmowy: 25 , Cukier: 56.99 g , Sód: 3563.51 , Wapń: 979.12 , Żelazo: 11.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.26 , B: 19% , T: 32% , W: 49% | 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 Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Jogurt natur. 2% 150g (<u>mleko</u>) | Obiad Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<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 bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i> | | |
| ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2157.16 kcal , B: 105.12 g , T: 74.67 g , W: 281.46 g , Błonnik pokarmowy: 28.91 , Cukier: 59.9 g , Sód: 4388.67 , Wapń: 1007.51 , Żelazo: 13.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.66 , 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>) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Jogurt natur. 2% 150g (<u>mleko</u>) | 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 Krem z białych warzyw 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Sól)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Sok pomidorowy 200g | 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 bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i> |

| Jadłospis | Piątek (2026-03-27) | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 1821.82 kcal , B: 83.2 g , T: 49.29 g , W: 277.79 g , Błonnik pokarmowy: 34.21 , Cukier: 39.32 g , Sód: 2120.45 , Wapń: 915.85 , Żelazo: 13.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.28 , B: 18% , T: 24% , W: 58% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek)</i> | Obiad Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, 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 Sałata lodowa 35g 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 cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 1995.16 kcal , B: 87.83 g , T: 62.87 g , W: 289.55 g , Błonnik pokarmowy: 41.65 , Cukier: 41.3 g , Sód: 2744.12 , Wapń: 1112.83 , Żelazo: 15.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.53 , B: 18% , T: 28% , W: 54% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i> | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko) | Obiad Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, 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 | 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 Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i> |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1882.56 kcal , B: 97.39 g , T: 54.49 g , W: 261.99 g , Błonnik pokarmowy: 20.4 , Cukier: 37.74 g , Sód: 1943.83 , Wapń: 888.55 , Żelazo: 11.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.63 , 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 Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> | Obiad Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, 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 pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jaja) | Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i> | | |

| Jadłospis | Piątek (2026-03-27) | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2220.31 kcal, B: 107.73 g, T: 69.75 g, W: 303.69 g, Błonnik pokarmowy: 24.02 , Cukier: 50.35 g, Sód: 2307.79 , Wapń: 1073.33 , Żelazo: 12.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.35 , B: 19% , T: 28% , W: 53% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko) | Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Kalafior 130g Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki) | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jaja) | Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie) |
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 1966.07 kcal, B: 89.98 g, T: 59.69 g, W: 283.45 g, Błonnik pokarmowy: 28.54 , Cukier: 50.84 g, Sód: 1906 , Wapń: 881.1 , Żelazo: 12.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.94 , B: 18% , T: 27% , W: 55% | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (Twaróg półtłusty, Jogurt natur. 2%, Rzodkiewka, Szczypiorek) | Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Ryż biały 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kisiel owocowy 200g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jaja) | Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie) | |

| Jadłospis | Piątek (2026-03-27) | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 1973.72 kcal, B: 84.96 g, T: 54.55 g, W: 302.45 g, Błonnik pokarmowy: 35.56 , Cukier: 51.47 g, Sód: 2222.71 , Wapń: 1161.27 , Żelazo: 14.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.44 , B: 17% , T: 25% , W: 58% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) (Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) 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 Sałata lodowa 35g Smalec z fasolii 100g (Fasola biała, Pietruszka) | Dodatek nocny Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie) | | |
| | ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2154.47 kcal, B: 90.46 g, T: 68.43 g, W: 314.34 g, Błonnik pokarmowy: 42.71 , Cukier: 53.71 g, Sód: 2852.13 , Wapń: 1370.09 , Żelazo: 15.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , B: 17% , T: 29% , W: 54% | 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) (Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko) | Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jaja) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki) | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Smalec z fasolii 100g (Fasola biała, Pietruszka) |

| Jadłospis | Piątek (2026-03-27) | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 2045.42 kcal, B: 97.09 g , T: 61.82 g , W: 286.93 g , Błonnik pokarmowy: 21.81 , Cukier: 49.81 g , Sód: 2049.8 , Wapń: 1130.79 , Żelazo: 11.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.85 , B: 19% , T: 27% , W: 54% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jajka) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Jajka 100g (jajka) | Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) (Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie) | |
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1962.83 kcal, B: 63.06 g , T: 57.29 g , W: 313.37 g , Błonnik pokarmowy: 25.07 , Cukier: 82.53 g , Sód: 1689.16 , Wapń: 567.48 , Żelazo: 11.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.43 , B: 13% , T: 26% , W: 61% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki ryżowe) | Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka) Pulpety rybne gotowane 100g (ryby,jajka) (Dorsz, Koperek, Mąka kukurydziana, Jajka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Ser wegański Hello-V 60g Dżem truskawkowy niskostudzony 50g | Kisiel owocowy 200g | |

| Jadłospis | Piątek (2026-03-27) | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 2261.92 kcal , B: 100.02 g , T: 46.29 g , W: 371.72 g , Błonnik pokarmowy: 21.13 , Cukier: 65.67 g , Sód: 1918.15 , Wapń: 1465.09 , Żelazo: 9.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.1 , B: 18% , T: 18% , W: 64% | Śniadanie - Papka na mleku | Obiad - Papka obiadowa | Kolacja - Papka na mleku | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> | Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, 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 Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i> | Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i> | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2055.72 kcal , B: 97.49 g , T: 61.93 g , W: 289.17 g , Błonnik pokarmowy: 22.35 , Cukier: 51.36 g , Sód: 2052.7 , Wapń: 1131.69 , Żelazo: 11.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.92 , B: 19% , T: 27% , W: 54% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> | Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, 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 Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja) | Owsianka na mleku z bananem 220g (mleko) <i>(Mleko 2%, Banan, Płatki owsiane górskie)</i> | |

| Jadłospis | Piątek (2026-03-27) | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|
| ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| <p>E: 2270.07 kcal, B: 105.81 g, T: 75.43 g, W: 304.72 g, Błonnik pokarmowy: 23.91, Cukier: 53.07 g, Sód: 2422.82, Wapń: 1317.11, Żelazo: 12.77, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.74, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06, B: 19%, T: 30%, W: 51%</p> | <p>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></p> | <p>Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko)</p> | <p>Krem z marchwi 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, 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</p> | <p>Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i></p> | <p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)</p> | <p>Kefir 1.5% 200g (mleko)</p> |

| Jadłospis | Sobota (2026-03-28) | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2012.27 kcal , B: 99.62 g , T: 63.72 g , W: 276.74 g , Błonnik pokarmowy: 29.74 , Cukier: 43.42 g , Sód: 3288.16 , Wapń: 1004.39 , Żelazo: 11.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.88 , B: 20% , T: 28% , W: 52% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca) | Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</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) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe)</i> | Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g | | |
| | Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2320.72 kcal , B: 115.54 g , T: 75.39 g , W: 316.51 g , Błonnik pokarmowy: 39.84 , Cukier: 36.36 g , Sód: 4148.82 , Wapń: 1230.98 , Żelazo: 14.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.59 , B: 20% , T: 29% , W: 51% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka miódowa 60g (gorczyca) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Połędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler) | Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</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) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe)</i> |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1994.05 kcal , B: 93.05 g , T: 61.84 g , W: 279.51 g , Błonnik pokarmowy: 25.14 , Cukier: 53.27 g , Sód: 2641.18 , Wapń: 796.93 , Żelazo: 10.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.02 , B: 19% , T: 28% , W: 53% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe)</i> | Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g | | |
| | Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2373.2 kcal , B: 110.01 g , T: 70.86 g , W: 338.07 g , Błonnik pokarmowy: 27.27 , Cukier: 65.33 g , Sód: 3103.19 , Wapń: 1019.39 , Żelazo: 11.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.36 , B: 19% , T: 27% , W: 54% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | II Śniadanie Chleb pszenno-żytni 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Połędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler) | Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemniaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</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 pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe)</i> |

| Jadłospis | Sobota (2026-03-28) | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 2214.77 kcal, B: 107.98 g, T: 67.45 g, W: 310.15 g, Błonnik pokarmowy: 28.47, Cukier: 55.23 g, Sód: 3335.31, Wapń: 1210.05, Żelazo: 11.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.24, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.4, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.1, B: 20%, T: 27%, W: 53% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szyunka miódowa 60g (gorczyca) | Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Podwieczorek Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy) | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szyunka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) (Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe) | Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g | |
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2160.57 kcal, B: 96.71 g, T: 68.75 g, W: 305.58 g, Błonnik pokarmowy: 29.39, Cukier: 57.32 g, Sód: 2874.16, Wapń: 1315.29, Żelazo: 11.17, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.27, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.27, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.57, 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) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna) | Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) 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 Szyunka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) (Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe) | Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g | | |
| ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2469.02 kcal, B: 112.63 g, T: 80.42 g, W: 345.35 g, Błonnik pokarmowy: 39.49, Cukier: 50.26 g, Sód: 3734.82, Wapń: 1541.88, Żelazo: 14.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.43, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.28, B: 18%, T: 29%, W: 53% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler) | Obiad Zupa pieczarkowa 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Włoszczyzna, Pieczarki, Makaron pszenny świderki, Pietruszka) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna) | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szyunka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) (Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe) | Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g |
| ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 2073.45 kcal, B: 101.1 g, T: 52.99 g, W: 311.21 g, Błonnik pokarmowy: 24.74, Cukier: 65.27 g, Sód: 2573.18, Wapń: 1048.06, Żelazo: 10.22, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.39, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.2, B: 20%, T: 23%, W: 57% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna) | Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) (Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki) Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) (Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe) | Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g | | |

| Jadłospis | Sobota (2026-03-28) | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1921.2 kcal , B: 93.13 g , T: 50.42 g , W: 288.6 g , Błonnik pokarmowy: 25.74 , Cukier: 55.68 g , Sód: 1259.51 , Wapń: 602.71 , Żelazo: 13.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.79 , B: 19% , T: 24% , W: 57% | Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i> | Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</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 Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Płatki ryżowe z jogurtem roślinnym 120g (orzechy) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki ryżowe)</i> | Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g | | |
| | ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 2080.95 kcal , B: 97.47 g , T: 44.28 g , W: 334.18 g , Błonnik pokarmowy: 22.42 , Cukier: 77.73 g , Sód: 1756.33 , Wapń: 1441.36 , Żelazo: 9.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.48 , B: 19% , T: 19% , 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 Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i> | Obiad - Papka obiadowa Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</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 Sok jabłkowy 200g | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2083.75 kcal , B: 101.5 g , T: 53.1 g , W: 313.45 g , Błonnik pokarmowy: 25.28 , Cukier: 66.82 g , Sód: 2576.08 , Wapń: 1048.96 , Żelazo: 10.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.27 , B: 19% , T: 23% , W: 58% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i> | Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</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 Szyunka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe)</i> | Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g | | |
| | ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2427.8 kcal , B: 120.25 g , T: 64.46 g , W: 357.59 g , Błonnik pokarmowy: 30.09 , Cukier: 59.55 g , Sód: 3420.14 , Wapń: 1266.25 , Żelazo: 12.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.9 , B: 20% , T: 24% , W: 56% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyunka 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 Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Pietruszka, Bulion warzywny, Ziemiaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym z pomidorami gotowany 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, pomidor, bez skóry, Brokuły, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</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 Szyunka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca ,seler) Płatki ryżowe z jogurtem naturalnym 120g (mleko) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki ryżowe)</i> |

| Jadłospis | Niedziela (2026-03-29) | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|---|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 1841.51 kcal, B: 97.99 g, T: 57.63 g, W: 248.45 g, Błonnik pokarmowy: 27.1 , Cukier: 54.2 g, Sód: 3175.35 , Wapń: 807.79 , Żelazo: 11.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , B: 21% , T: 28% , W: 51% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Twaróg chudy 70g (mleko) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i> | Budyń gotowy 200g (mleko) | | |
| Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 1979.46 kcal, B: 111.33 g, T: 61.71 g, W: 288.52 g, Błonnik pokarmowy: 37.48 , Cukier: 30.19 g, Sód: 3440.34 , Wapń: 1057.98 , Żelazo: 13.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.35 , B: 22% , T: 28% , W: 50% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Twaróg chudy 70g (mleko) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g | Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i> | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i> | Budyń bez cukru 200g (mleko,jajka,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i> |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1810.34 kcal, B: 99 g, T: 50.11 g, W: 250.8 g, Błonnik pokarmowy: 16.62 , Cukier: 52.56 g, Sód: 2351.39 , Wapń: 731.07 , Żelazo: 8.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.53 , B: 22% , T: 25% , W: 53% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Twaróg chudy 70g (mleko) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jajka) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i> | Budyń gotowy 200g (mleko) | | |

| Jadłospis | Niedziela (2026-03-29) | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2124.69 kcal, B: 112.88 g, T: 52.81 g, W: 312.32 g, Błonnik pokarmowy: 22.37 , Cukier: 75.49 g, Sód: 2565.05 , Wapń: 892.02 , Żelazo: 10.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.02 , B: 21% , T: 22% , W: 57% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Twaróg chudy 70g (mleko) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kisiel owocowy 200g | 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> | Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i> |
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 1931.51 kcal, B: 98.99 g, T: 58.23 g, W: 269.05 g, Błonnik pokarmowy: 28.2 , Cukier: 68.8 g, Sód: 3147.85 , Wapń: 811.04 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.85 , B: 21% , T: 27% , W: 52% | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Twaróg chudy 70g (mleko) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Jabłko 150g | 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> | Budyń gotowy 200g (mleko) | |
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2108.41 kcal, B: 98.78 g, T: 68.68 g, W: 291.3 g, Błonnik pokarmowy: 33.15 , Cukier: 66.93 g, Sód: 3277.65 , Wapń: 1091.59 , Żelazo: 14.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.48 , B: 19% , T: 29% , W: 52% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i> | Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i> | Budyń gotowy 200g (mleko) | | |

| Jadłospis | Niedziela (2026-03-29) | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|
| ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2246.36 kcal, B: 112.12 g, T: 72.76 g, W: 331.37 g, Błonnik pokarmowy: 43.53 , Cukier: 42.92 g, Sód: 3542.64 , Wapń: 1341.78 , Żelazo: 16.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.1 , B: 20% , T: 29% , W: 51% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%) | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Pasta z tuńczyka 100g (ryby,mleko,jaja) (Jajka, Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek) | Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru) |
| ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 2077.24 kcal, B: 99.79 g, T: 61.16 g, W: 293.65 g, Błonnik pokarmowy: 22.67 , Cukier: 65.29 g, Sód: 2453.69 , Wapń: 1014.87 , Żelazo: 11.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.28 , B: 19% , T: 26% , W: 55% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek) | Budyń gotowy 200g (mleko) | | |
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1726.18 kcal, B: 93.14 g, T: 46.7 g, W: 247.82 g, Błonnik pokarmowy: 26.64 , Cukier: 39.64 g, Sód: 1766.55 , Wapń: 603.4 , Żelazo: 12.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.67 , B: 22% , T: 24% , W: 54% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Nuggetsy z kurczaka pieczone 100g (gluten,jaja) (Pierś z kurczaka, Płatki kukurydziane, Jajka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna bzml 100g (ryby,orzeczy) (Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól) | Jabłko 150g | | |

| Jadłospis | Niedziela (2026-03-29) | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 2255.75 kcal , B: 107.72 g , T: 59.8 g , W: 335.76 g , Błonnik pokarmowy: 18.57 , Cukier: 65.19 g , Sód: 2095.02 , Wapń: 1481.98 , Żelazo: 10.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.27 , B: 19% , T: 24% , W: 57% | Śniadanie - Papka na mleku | Obiad - Papka obiadowa | Kolacja - Papka na mleku | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (Mleko 2%, Płatki owsiane) | Zupa rybna 350g (seler) (Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemniaki, Włoszczyzna, Mąka kukurydziana, Koperek) Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) (Łopatką wieprzowa, Jajka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier) | Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń) | | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2131.46 kcal , B: 98.27 g , T: 68.37 g , W: 293.64 g , Błonnik pokarmowy: 23.37 , Cukier: 67.25 g , Sód: 2744.53 , Wapń: 1018.36 , Żelazo: 11.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.77 , B: 18% , T: 29% , W: 53% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (Mleko 2%, Płatki owsiane) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) (Łopatką wieprzowa, Jajka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek) | Budyń gotowy 200g (mleko) | | |
| ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2300.91 kcal , B: 114.31 g , T: 72.1 g , W: 336.86 g , Błonnik pokarmowy: 28.1 , Cukier: 42.19 g , Sód: 2990.52 , Wapń: 1259.55 , Żelazo: 13.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.27 , B: 20% , T: 28% , W: 52% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (Mleko 2%, Płatki owsiane) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,sel er) | Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Kotlet mielony gotowany 100g (jaja) (Łopatką wieprzowa, Jajka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%) | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek) | Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru) |

| Jadłospis | Poniedziałek (2026-03-30) | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|------------------------|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2082.83 kcal , B: 78.39 g , T: 83.07 g , W: 281.04 g , Błonnik pokarmowy: 34.49 , Cukier: 37.06 g , Sód: 3117.08 , Wapń: 797.72 , Żelazo: 15.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , B: 15% , T: 36% , W: 49% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Fasolka po bretońsku gotowana 200g (seler) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Pomidory bez skóry, Fasola biała, Olej rzepakowy)</i> Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka tortellini 150g (gluten,mleko,soja,sele r) <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i> | Pomarańcza 150g | | |
| Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2474.66 kcal , B: 94.14 g , T: 99.2 g , W: 331.58 g , Błonnik pokarmowy: 43.38 , Cukier: 49.54 g , Sód: 3720.49 , Wapń: 1245.57 , Żelazo: 17.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.27 , B: 15% , T: 36% , W: 49% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Ser żółty 30g (mleko) | Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Fasolka po bretońsku gotowana 200g (seler) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Pomidory bez skóry, Fasola biała, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki gotowane 200g Brokuły 130g Woda 250g | Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i> | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka tortellini 150g (gluten,mleko,soja,sel er) <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i> | Sok marchwiowy 200g |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1969.16 kcal , B: 79.67 g , T: 64.46 g , W: 280.52 g , Błonnik pokarmowy: 23.53 , Cukier: 34.48 g , Sód: 1982.06 , Wapń: 709.54 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.91 , B: 16% , T: 29% , W: 55% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Piersz z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i> | Pomarańcza 150g | | |

| Jadłospis | Poniedziałek (2026-03-30) | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|---|
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2258.05 kcal , B: 95.79 g , T: 72.42 g , W: 319.02 g , Błonnik pokarmowy: 24.96 , Cukier: 45.7 g , Sód: 2308.2 , Wapń: 1016.07 , Żelazo: 12.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96 , B: 17% , T: 29% , W: 54% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</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> 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 Maślanka spożywcza 1.5% 200g (mleko) | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i> | Dodatek nocny Pomarańcza 150g |
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 2205.49 kcal , B: 96.06 g , T: 87 g , W: 285.72 g , Błonnik pokarmowy: 33.26 , Cukier: 40.2 g , Sód: 3351.05 , Wapń: 941.23 , Żelazo: 15.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.13 , B: 17% , T: 36% , W: 47% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Fasolka po bretońsku gotowana 200g (seler) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Pomidory bez skóry, Fasola biała, Olej rzepakowy)</i> Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 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 sopocka 60g (gluten,mleko,soja,sele r) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sele r) | Dodatek nocny Pomarańcza 150g | |
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2120.23 kcal , B: 84.04 g , T: 74.87 g , W: 303.39 g , Błonnik pokarmowy: 37.24 , Cukier: 49.46 g , Sód: 3050.58 , Wapń: 1054.35 , Żelazo: 15.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.29 , 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) Sałata lodowa 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</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> Fasolka po bretońsku gotowana 200g (seler) <i>(Bulion warzywny, Chuda kielbasa, Pomidory bez skóry, Fasola biała, Olej rzepakowy)</i> Brokuły 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 Pomidor 80g Sałatka tortellini 150g (gluten,mleko,soja,sele r) <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i> | Dodatek nocny Pomarańcza 150g | | |

| Jadłospis | Poniedziałek (2026-03-30) | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|
| ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2512.06 kcal , B: 99.79 g , T: 91 g , W: 353.93 g , Błonnik pokarmowy: 46.13 , Cukier: 61.94 g , Sód: 3653.99 , Wapń: 1502.2 , Żelazo: 18.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.86 , B: 16% , T: 33% , W: 51% | 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 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> Fasolka po bretońsku gotowana 200g (seler) <i>(Bulion warzywny, Chuda kiełbasa, Pomidory bez skóry, Fasola biała, Olej rzepakowy)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i> | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka tortellini 150g (gluten,mleko,soja,sel er) <i>(Tortellini z prosciutto i serem, Szynka kanapkowa, Jogurt natur. 2%, Ogórek świeży, Papryka czerwona, Koperek)</i> | Dodatek nocny Sok marchwiowy 200g |
| | ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1908.56 kcal , B: 84.32 g , T: 56.06 g , W: 280.47 g , Błonnik pokarmowy: 24.68 , Cukier: 46.68 g , Sód: 1911.56 , Wapń: 958.17 , Żelazo: 11.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.32 , B: 18% , T: 26% , W: 56% | 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 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> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i> | Dodatek nocny Pomarańcza 150g | |
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1710.71 kcal , B: 75.17 g , T: 47.44 g , W: 261.47 g , Błonnik pokarmowy: 26.17 , Cukier: 40.64 g , Sód: 1717.49 , Wapń: 657.68 , Żelazo: 13.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.93 , B: 18% , T: 25% , W: 57% | 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 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> Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa bezmiel 150g (orzeczy,jaja) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)</i> | Dodatek nocny Pomarańcza 150g | | |

| Jadłospis | Poniedziałek (2026-03-30) | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|----------------------|
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. | Śniadanie - Papka na mleku | Obiad - Papka obiadowa | Kolacja - Papka na mleku | Dodatek nocny | | |
| E: 2174.96 kcal , B: 93.81 g , T: 47.25 g , W: 352.88 g , Błonnik pokarmowy: 18.46 , Cukier: 57.99 g , Sód: 1820.36 , Wapń: 1256.02 , Żelazo: 10.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.11 , B: 17% , T: 20% , W: 63% | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajaj) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i> | Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajaj) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g | Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i> | Sok pomarańczowy 200g | | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| E: 1934.36 kcal , B: 84.57 g , T: 56.07 g , W: 285.56 g , Błonnik pokarmowy: 23.06 , Cukier: 49.1 g , Sód: 1916.06 , Wapń: 926.97 , Żelazo: 12.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.43 , B: 17% , T: 26% , W: 57% | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajaj) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i> | Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajaj) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (jajaj,mleko) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i> | Sok pomarańczowy 200g | | |
| ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| E: 2263.93 kcal , B: 99.69 g , T: 64.15 g , W: 338.05 g , Błonnik pokarmowy: 29.24 , Cukier: 61.28 g , Sód: 2285.65 , Wapń: 1191.5 , Żelazo: 13.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.66 , B: 18% , T: 26% , W: 56% | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jajaj) 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> | 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> Roladka z pietruszką na parze 100g (jajaj) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i> | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Salatka jarzynowa z jogurtem 150g (jajaj,mleko) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i> | Sok marchwiowy 200g |

| Jadłospis | Wtorek (2026-03-31) | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|------------------------|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 1756.7 kcal , B: 87.74 g , T: 50.16 g , W: 256.06 g , Błonnik pokarmowy: 33.25 , Cukier: 55.84 g , Sód: 2177.01 , Wapń: 1207.81 , Żelazo: 12.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.32 , B: 20% , T: 26% , W: 54% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g | 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 Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> | Sok pomidorowy 200g | | |
| Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2057.85 kcal , B: 107.4 g , T: 64.43 g , W: 283.26 g , Błonnik pokarmowy: 40.23 , Cukier: 45.17 g , Sód: 2853.9 , Wapń: 1468.5 , Żelazo: 15.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.04 , B: 21% , T: 28% , W: 51% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Jajka 50g (jaja) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca) | 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 Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g | Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i> | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> | Sok pomidorowy 200g |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1728.5 kcal , B: 88.6 g , T: 51.29 g , W: 240.36 g , Błonnik pokarmowy: 23.46 , Cukier: 35.03 g , Sód: 2454.71 , Wapń: 774.88 , Żelazo: 11.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.44 , B: 21% , T: 27% , W: 52% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,se- er) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | 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 Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> | Sok pomidorowy 200g | | |

| Jadłospis | Wtorek (2026-03-31) | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|------------------------|
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2100.55 kcal , B: 104.7 g , T: 60.38 g , W: 297.86 g , Błonnik pokarmowy: 25.21 , Cukier: 53.5 g , Sód: 3041.27 , Wapń: 1008.33 , Żelazo: 12.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.7 , B: 20% , T: 26% , W: 54% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca) | Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń) | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) | Sok pomidorowy 200g |
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 1986.3 kcal , B: 93.92 g , T: 53.58 g , W: 297.63 g , Błonnik pokarmowy: 29.39 , Cukier: 81.65 g , Sód: 1846.11 , Wapń: 1425.66 , Żelazo: 12.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.28 , B: 19% , T: 24% , W: 57% | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g | Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g | Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń) | 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) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) | Sok pomarańczowy 200g | |
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 1939.2 kcal , B: 100.84 g , T: 57.36 g , W: 272.26 g , Błonnik pokarmowy: 32.95 , Cukier: 51.44 g , Sód: 2303.51 , Wapń: 1522.81 , Żelazo: 13.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 6.22 , B: 21% , T: 27% , W: 52% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) | Sok pomidorowy 200g | | |

| Jadłospis | Wtorek (2026-03-31) | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2246.85 kcal, B: 114.4 g, T: 66.88 g, W: 318.06 g, Błonnik pokarmowy: 40.33 , Cukier: 59.27 g, Sód: 2910.4 , Wapń: 1766.5 , Żelazo: 15.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.59 , B: 20% , T: 27% , W: 53% | 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) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miódowa 30g (gorczyca) | Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g 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 5g Ogórek świeży 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) | Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g |
| | ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1828.2 kcal, B: 99.33 g, T: 43.03 g, W: 273.12 g, Błonnik pokarmowy: 23.31 , Cukier: 47.03 g, Sód: 2260.91 , Wapń: 1025.21 , Żelazo: 11.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 5.66 , B: 22% , T: 21% , W: 57% | 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) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki) | Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) 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) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) | Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g | |
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1677.73 kcal, B: 83.49 g, T: 43.3 g, W: 253.28 g, Błonnik pokarmowy: 25.98 , Cukier: 36.82 g, Sód: 1609.72 , Wapń: 584.71 , Żelazo: 13.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 12.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.73 , B: 20% , T: 23% , W: 57% | 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) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki) | Obiad Zupa ziemniaczana 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Por, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana) Leczo z kurczakiem gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Cukinia, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy) 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 (Awokado, Sok z cytryny) | Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g | | |

| Jadłospis | Wtorek (2026-03-31) | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 2007.25 kcal, B: 85.56 g, T: 43.71 g, W: 328.99 g, Błonnik pokarmowy: 21.44 , Cukier: 69.3 g, Sód: 2078.03 , Wapń: 1311.66 , Żelazo: 10.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 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 <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,se</u> <u>er)</u> Zupa mleczna z makaronem 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i> | Obiad - Papka obiadowa Zupa ziemniaczana 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Por, Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g <u>(seler)</u> <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Buraki 130g 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</i> <i>ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g <u>(jaja,soja,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń)</i> | Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g | | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 1827 kcal, B: 97.88 g, T: 42.58 g, W: 276.6 g, Błonnik pokarmowy: 24.27 , Cukier: 49.27 g, Sód: 2392.11 , Wapń: 1023.71 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 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 <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,se</u> <u>er)</u> Zupa mleczna z makaronem 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i> | Obiad Zupa ziemniaczana 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Por, Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g <u>(seler)</u> <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> | Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g | | |
| ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2176.95 kcal, B: 115.82 g, T: 52.29 g, W: 325.31 g, Błonnik pokarmowy: 26 , Cukier: 56.05 g, Sód: 2855.2 , Wapń: 1256.6 , Żelazo: 13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.01 , B: 21% , T: 22% , W: 57% | 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 wieprzowa 60g <u>(gluten,mleko,gorczyca</u> <u>,seler)</u> Zupa mleczna z makaronem 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i> | II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g <u>(gorczyca)</u> | Obiad Zupa ziemniaczana 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemniaki, Marchew,</i> <i>Por, Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana)</i> Leczo z kurczakiem gotowane 200g <u>(seler)</u> <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Cukinia, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Marchew,</i> <i>Pietruszka, Seler</i> <i>korzeniowy)</i> Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Budyń bez cukru 200g <u>(mleko,jaja,soja)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń bez</i> <i>cukru)</i> | 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</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> | Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g |

| Jadłospis | środa (2026-04-01) | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2022.21 kcal, B: 95.83 g, T: 70.84 g, W: 261.84 g, Błonnik pokarmowy: 30.96 , Cukier: 57.51 g, Sód: 2578.9 , Wapń: 852.08 , Żelazo: 11.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , B: 19% , T: 32% , W: 49% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 70g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Grochówka 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Groch, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> | Banan 150g | | |
| Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2254.86 kcal, B: 104.39 g, T: 87.1 g, W: 302.41 g, Błonnik pokarmowy: 40.44 , Cukier: 40.43 g, Sód: 2991.56 , Wapń: 1138.8 , Żelazo: 14.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.5 , B: 19% , T: 35% , W: 46% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 70g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko) | Grochówka 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Groch, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Pietruszka)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g | Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i> | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> | Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i> |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1869.49 kcal, B: 95.48 g, T: 59.84 g, W: 241.81 g, Błonnik pokarmowy: 17.94 , Cukier: 52.21 g, Sód: 2809.38 , Wapń: 779.09 , Żelazo: 8.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.03 , B: 20% , T: 29% , W: 51% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorcz yca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | 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> | Banan 150g | | |
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 2183.94 kcal, B: 102.24 g, T: 72.05 g, W: 288.33 g, Błonnik pokarmowy: 22.52 , Cukier: 68.13 g, Sód: 3129.94 , Wapń: 824.97 , Żelazo: 9.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.54 , B: 19% , T: 30% , W: 51% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorcz yca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (mleko) | Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Jabłko 150g | 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> | Banan 150g |

| Jadłospis | środa (2026-04-01) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 1973.99 kcal, B: 96.94 g, T: 62.89 g, W: 265.35 g, Błonnik pokarmowy: 27.24 , Cukier: 79.82 g, Sód: 3466.58 , Wapń: 970.44 , Żelazo: 10.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.57 , B: 20% , T: 29% , W: 51% | 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,gorcz yca,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 130g 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 25.03-03.04.2026r. E: 2042.21 kcal, B: 96.03 g, T: 73.64 g, W: 260.24 g, Błonnik pokarmowy: 33.56 , Cukier: 59.71 g, Sód: 2594.9 , Wapń: 876.08 , Żelazo: 12.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.86 , B: 19% , T: 32% , W: 49% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 70g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Obiad Grochówka 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Ziemiaki, Groch, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Pietruszka</i>) Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g 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 25.03-03.04.2026r. E: 2274.86 kcal, B: 104.59 g, T: 89.9 g, W: 300.81 g, Błonnik pokarmowy: 43.04 , Cukier: 42.63 g, Sód: 3007.56 , Wapń: 1162.8 , Żelazo: 15.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.66 , 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 Grochówka 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Ziemiaki, Groch, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Pietruszka</i>) Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g 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>) |
| ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1889.49 kcal, B: 95.68 g, T: 62.64 g, W: 240.21 g, Błonnik pokarmowy: 20.54 , Cukier: 54.41 g, Sód: 2825.38 , Wapń: 803.09 , Żelazo: 9.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.19 , B: 20% , T: 30% , W: 50% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorcz yca,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 130g Ziemiaki 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 | | |

| Jadłospis | środa (2026-04-01) | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---|
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1868.67 kcal, B: 71.13 g, T: 73.35 g, W: 235.6 g, Błonnik pokarmowy: 20.29 , Cukier: 48.5 g, Sód: 2001.26 , Wapń: 261.35 , Żelazo: 12.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.82 , B: 15% , T: 35% , W: 50% | Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy) Ser wegański Hello-V 60g | Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bioderko z kurczaka pieczone 120g Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Pasta jajeczna bezmleczna 70g (jaja,orzechy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i> | Dodatek nocny Banan 150g | | |
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 1962.95 kcal, B: 89.34 g, T: 44.91 g, W: 310.52 g, Błonnik pokarmowy: 19.7 , Cukier: 73.49 g, Sód: 2404.99 , Wapń: 1199.48 , Żelazo: 8.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.94 , 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,gorcz yca,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> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Marchew 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> Kaszka manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i> | Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i> | | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 1855.37 kcal, B: 95.14 g, T: 59.82 g, W: 246.37 g, Błonnik pokarmowy: 21.71 , Cukier: 55.26 g, Sód: 3283.58 , Wapń: 821.83 , Żelazo: 10.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.78 , B: 21% , T: 29% , W: 50% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorcz yca,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Obiad Zupa kalafiorowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g 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 cukrzykowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2220.72 kcal, B: 112.25 g, T: 86.66 g, W: 260.7 g, Błonnik pokarmowy: 23.09 , Cukier: 46.57 g, Sód: 3831.44 , Wapń: 1226.69 , Żelazo: 12.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.97 , 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,gorcz yca,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> Bitki w sosie własnym duszone 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko) | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g 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 (2026-04-02) | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 1865.55 kcal, B: 94.43 g, T: 67.83 g, W: 232.75 g, Błonnik pokarmowy: 22.97 , Cukier: 29.79 g, Sód: 2470.23 , Wapń: 822.49 , Żelazo: 10.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.75 , B: 20% , T: 33% , W: 47% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, 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 Pomidor 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> | | |
| | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (mleko) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana)</i> Pierś grillowana 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g | Podwieczorek Sok marchwiowy 200g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) | Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i> |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1920.93 kcal, B: 98.82 g, T: 67.85 g, W: 239.06 g, Błonnik pokarmowy: 16.03 , Cukier: 28.81 g, Sód: 2918 , Wapń: 863.89 , Żelazo: 11.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.63 , B: 21% , T: 32% , W: 47% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | 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 gotowane 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) 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> | | |
| | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka delikatkowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) | 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 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 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 25.03-03.04.2026r. E: 2214.58 kcal, B: 109.49 g, T: 74.45 g, W: 288.84 g, Błonnik pokarmowy: 19.98 , Cukier: 48.88 g, Sód: 3447.66 , Wapń: 904.54 , Żelazo: 12.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.17 , B: 20% , T: 30% , W: 50% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka delikatkowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) | 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 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 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 | Czwartek (2026-04-02) | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 1930.05 kcal, B: 96.33 g, T: 68.13 g, W: 248.25 g, Błonnik pokarmowy: 26.47 , Cukier: 37.34 g, Sód: 2562.73 , Wapń: 873.74 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.91 , B: 20% , T: 32% , W: 48% | 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) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś grillowana 100g (Pierś z kurczaka) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Podwieczorek Marchewka w stupkach 150g (Marchew) | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,se ler) | Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy) | |
| | ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2017.95 kcal, B: 102.43 g, T: 59.73 g, W: 280.8 g, Błonnik pokarmowy: 25.82 , Cukier: 42.39 g, Sód: 2412.73 , Wapń: 1082.12 , Żelazo: 11.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.41 , B: 20% , T: 27% , 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) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś grillowana 100g (Pierś z kurczaka) 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 Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,se ler) | Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy) | |
| ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2355.9 kcal, B: 113.45 g, T: 75.17 g, W: 324.22 g, Błonnik pokarmowy: 35.54 , Cukier: 56.58 g, Sód: 2947.94 , Wapń: 1366.8 , Żelazo: 14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.96 , B: 19% , T: 29% , W: 52% | 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 płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Ser żółty 30g (mleko) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś grillowana 100g (Pierś z kurczaka) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Podwieczorek Sok marchwiowy 200g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,s eler) | Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (Mleko 3.2%, Kasza manna) |
| ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 2073.33 kcal, B: 106.82 g, T: 59.75 g, W: 287.11 g, Błonnik pokarmowy: 18.88 , Cukier: 41.41 g, Sód: 2860.5 , Wapń: 1123.52 , Żelazo: 12.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.29 , B: 21% , T: 26% , W: 53% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,se ler) | Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy) | | |

| Jadłospis | Czwartek (2026-04-02) | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1830.98 kcal, B: 105.11 g, T: 48.05 g, W: 255.22 g, Błonnik pokarmowy: 19.25 , Cukier: 45.98 g, Sód: 1642.98 , Wapń: 622.16 , Żelazo: 12.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.27 , B: 23% , T: 24% , W: 53% | Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 100g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki ryżowe) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Fasola szparagowa 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 Jajka 50g (jaja) Szyunka wieprzowa bzmle/bezglu 60g | Dodatek nocny Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g | | |
| | ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 2240.55 kcal, B: 102.2 g, T: 56.87 g, W: 337.65 g, Błonnik pokarmowy: 16.51 , Cukier: 63.88 g, Sód: 2602.56 , Wapń: 1629.22 , Żelazo: 11.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.6 , 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 Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | Obiad - Papka obiadowa Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko) | Dodatek nocny Kaszka manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier) | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2180.71 kcal, B: 106.63 g, T: 69.72 g, W: 291.82 g, Błonnik pokarmowy: 19.05 , Cukier: 48.57 g, Sód: 3308.58 , Wapń: 1094.2 , Żelazo: 13.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.88 , 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 Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Szyunka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,se ler) | Dodatek nocny Kaszka manna z sokiem malinowym 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Syrop malinowy) | | |
| | ZOL Dieta cukrzykowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2485.26 kcal, B: 117.69 g, T: 78.46 g, W: 339.58 g, Błonnik pokarmowy: 23.48 , Cukier: 62.51 g, Sód: 3838.29 , Wapń: 1131.68 , Żelazo: 15.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.53 , B: 19% , T: 28% , W: 53% | Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) | II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler) | Obiad Zupa z cukinii 350g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana) Pierś na parze 100g (Pierś z kurczaka) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) 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 Jajka 50g (jaja) Szyunka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,s eler) |

| Jadłospis | Piątek (2026-04-03) | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|
| Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2068.06 kcal , B: 83.66 g , T: 91.08 g , W: 243.09 g , Błonnik pokarmowy: 24.56 , Cukier: 41.12 g , Sód: 5767.1 , Wapń: 1315.78 , Żelazo: 12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.99 , B: 16% , T: 40% , W: 44% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Jajko sadzone smażone 100g (jajaj) <i>(Jajka, Olej rzepakowy)</i> Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jajaj) <i>(Śledź, Ziemniaki gotowane, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i> | Jabłko 150g | | |
| Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2451.45 kcal , B: 100.53 g , T: 113.83 g , W: 278.55 g , Błonnik pokarmowy: 37.72 , Cukier: 40.88 g , Sód: 6474.44 , Wapń: 1571.65 , Żelazo: 16.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 38.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 23.49 , B: 16% , T: 42% , W: 42% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Jogurt natur. 2% 150g (mleko) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)</i> | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Jajko sadzone smażone 100g (jajaj) <i>(Jajka, Olej rzepakowy)</i> Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g | Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i> | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Sałatka śledziowa 150g (ryby,jajaj) <i>(Śledź, Ziemniaki gotowane, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula)</i> | Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) <i>(Hummus, Marchew)</i> |
| Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1632.55 kcal , B: 72.43 g , T: 43.43 g , W: 250.3 g , Błonnik pokarmowy: 20.57 , Cukier: 41.77 g , Sód: 1965.15 , Wapń: 867.01 , Żelazo: 8.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.25 , B: 18% , T: 24% , W: 58% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt natur. 2% 150g (mleko) Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kotleciki z marchewki i selera pieczone 100g (jajaj,gluten,seler) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Bułka tarta, Jajka)</i> Kalafior 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i> | Jabłko 150g | | |

| Jadłospis | Piątek (2026-04-03) | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---------------|
| Dieta Bogatobiałkowa 25.03-03.04.2026r. E: 1948.54 kcal, B: 92.72 g, T: 54.21 g, W: 286.96 g, Błonnik pokarmowy: 24.77 , Cukier: 51.01 g, Sód: 2253.64 , Wapń: 873.82 , Żelazo: 11.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.05 , B: 19% , T: 25% , W: 56% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Kotleciki z marchewki i selera pieczone 100g (jaja,gluten,seler) (Marchew, Seler korzeniowy, Bułka tarta, Jajka) Kalafior 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki) | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek) | Jabłko 150g |
| Dieta pediatryczna 25.03-03.04.2026r. E: 2032.29 kcal, B: 88.55 g, T: 76.21 g, W: 262.87 g, Błonnik pokarmowy: 24.05 , Cukier: 64.84 g, Sód: 2439.29 , Wapń: 1443.41 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.37 , B: 17% , T: 34% , W: 49% | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Jogurt owocowy 150g (mleko) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Jajko sadzone smażone 100g (jaja) (Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki) | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek) | Jabłko 150g | |
| ZOL Dieta podstawowa 25.03-03.04.2026r. E: 2299.56 kcal, B: 90.26 g, T: 96.53 g, W: 282.79 g, Błonnik pokarmowy: 28.41 , Cukier: 49.32 g, Sód: 5802.6 , Wapń: 1393.28 , Żelazo: 13.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 33.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.49 , B: 16% , T: 38% , W: 46% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Jajko sadzone smażone 100g (jaja) (Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka śledziowa 150g (ryby,jaja) (Śledź, Ziemniaki gotowane, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula) | Jabłko 150g | | |

| Jadłospis | Piątek (2026-04-03) | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|
| ZOL Dieta cukrzycowa 25.03-03.04.2026r. E: 2682.95 kcal , B: 107.13 g , T: 119.28 g , W: 318.25 g , Błonnik pokarmowy: 41.57 , Cukier: 49.08 g , Sód: 6509.94 , Wapń: 1649.15 , Żelazo: 17.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 40.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 23.99 , B: 16% , T: 40% , W: 44% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna) | Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Jajko sadzone smażone 100g (jaja) (Jajka, Olej rzepakowy) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki) | Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka śledziowa 150g (ryby,jaja) (Śledź, Ziemniaki gotowane, Jajka, Jabłko, Ogórek kiszony, Majonez dekoracyjny, Cebula) | Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew) |
| ZOL Dieta lekkostrawna 25.03-03.04.2026r. E: 1864.05 kcal , B: 79.03 g , T: 48.88 g , W: 290 g , Błonnik pokarmowy: 24.42 , Cukier: 49.97 g , Sód: 2000.65 , Wapń: 944.51 , Żelazo: 9.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.75 , B: 17% , T: 24% , W: 59% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Kotleciki z marchewki i selera pieczone 100g (jaja,gluten,seler) (Marchew, Seler korzeniowy, Bułka tarta, Jajka) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salatka karbowana 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek) | Jabłko 150g | | |
| ZOL Dieta bezmleczna 25.03-03.04.2026r. E: 1676.95 kcal , B: 64.33 g , T: 45.02 g , W: 268.45 g , Błonnik pokarmowy: 25.31 , Cukier: 40.9 g , Sód: 2230.48 , Wapń: 574.58 , Żelazo: 12.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.75 , B: 15% , T: 24% , W: 61% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Kasza manna) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) (Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól) Kotleciki z marchewki i selera pieczone 100g (jaja,gluten,seler) (Marchew, Seler korzeniowy, Bułka tarta, Jajka) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Salatka karbowana 35g Pasta rybna bzml 100g (ryby,orzeczy) (Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól) | Jabłko 150g | | |

| Jadłospis | Piątek (2026-04-03) | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| ZOL Dieta papkowata 25.03-03.04.2026r. E: 2312.68 kcal , B: 96.2 g , T: 45.01 g , W: 391.3 g , Błonnik pokarmowy: 20.55 , Cukier: 80.33 g , Sód: 2320.2 , Wapń: 1265.22 , Żelazo: 9.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.78 , B: 17% , T: 18% , W: 65% | Śniadanie - Papka na mleku | Obiad - Papka obiadowa | Kolacja - Papka na mleku | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i> | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Mintaj w sosie koperkowym 200g (ryby,seler) <i>(Mintaj, Bulion warzywny, Koperek, Mąka ziemniaczana, Sól)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, butka paryska)</i> | Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i> | | |
| ZOL Dieta mielona 25.03-03.04.2026r. E: 1965.15 kcal , B: 79.26 g , T: 51.22 g , W: 310.94 g , Błonnik pokarmowy: 25.23 , Cukier: 70.06 g , Sód: 2007.05 , Wapń: 941.21 , Żelazo: 9.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.88 , B: 16% , T: 23% , W: 61% | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Dodatek nocny | | |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i> | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kotleciki z marchewki i selera pieczone 100g (jajaj,gluten,seler) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Bułka tarta, Jajka)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i> | Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i> | | |
| ZOL Dieta cukrzycowa mielona 25.03-03.04.2026r. E: 2265.2 kcal , B: 99.79 g , T: 65.28 g , W: 334.56 g , Błonnik pokarmowy: 25.91 , Cukier: 55.04 g , Sód: 2437.44 , Wapń: 1335.6 , Żelazo: 12.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.62 , B: 18% , T: 26% , W: 56% | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek nocny |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i> | Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jajaj) | Zupa pomidorowa z makronem 350g (gluten,seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Makaron pszenny świderki, Marchew, Mąka kukurydziana, Por, Sól)</i> Kotleciki z marchewki i selera pieczone 100g (jajaj,gluten,seler) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Bułka tarta, Jajka)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g | Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i> | Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i> | Budyń bez cukru 200g (mleko,jajaj,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i> |