

Jadłospis	Niedziela (2026-03-15)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2096.57 kcal, B: 96.06 g, T: 71.6 g, W: 284.75 g, Błonnik pokarmowy: 32.1 , Cukier: 52.42 g, Sód: 2877.55 , Wapń: 1448.1 , Żelazo: 12.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.71 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Kefir 1.5% 200g (mleko)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)		
	Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2323.82 kcal, B: 105.57 g, T: 81.91 g, W: 313.52 g, Błonnik pokarmowy: 41.42 , Cukier: 55.74 g, Sód: 3586.21 , Wapń: 1506.59 , Żelazo: 16.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.5 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Kefir 1.5% 200g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 50g (jaja)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1975.5 kcal, B: 96.93 g, T: 55.13 g, W: 285.18 g, Błonnik pokarmowy: 22.79 , Cukier: 54.07 g, Sód: 2351.32 , Wapń: 1039.24 , Żelazo: 10.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.04 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Kefir 1.5% 200g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemiaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)		

Jadłospis	Niedziela (2026-03-15)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2252.35 kcal , B: 109.32 g , T: 65.14 g , W: 321.48 g , Błonnik pokarmowy: 26.7 , Cukier: 60.38 g , Sód: 3042.78 , Wapń: 1089.79 , Żelazo: 13.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.74 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Kefir 1.5% 200g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Udko z kurczaka gotowane 110g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2239.07 kcal , B: 98.86 g , T: 70.68 g , W: 319.3 g , Błonnik pokarmowy: 30.4 , Cukier: 78.57 g , Sód: 2870.05 , Wapń: 1511.85 , Żelazo: 12.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.7 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	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 Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Zupa z soczewicy 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana)</i> Udko z kurczaka gotowane 110g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomarańczowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rządkiwka 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	

Jadłospis	Niedziela (2026-03-15)					
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2303.19 kcal, B: 97.24 g, T: 74.02 g, W: 332.23 g, Błonnik pokarmowy: 36.61 , Cukier: 89.6 g, Sód: 2857.1 , Wapń: 1383.14 , Żelazo: 13.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.93 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) 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 Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2418.44 kcal, B: 108.75 g, T: 85.28 g, W: 351.25 g, Błonnik pokarmowy: 44.93 , Cukier: 56.62 g, Sód: 3596.76 , Wapń: 1520.63 , Żelazo: 16.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.74 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 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 Sałata lodowa 10g Jajka 50g (jaja)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g

Jadłospis	Niedziela (2026-03-15)				
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2182.12 kcal , B: 98.11 g , T: 57.55 g , W: 332.66 g , Błonnik pokarmowy: 27.3 , Cukier: 91.25 g , Sód: 2330.87 , Wapń: 974.28 , Żelazo: 11.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.26 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (<u>mleko,gluten</u>) Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło 15g (<u>mleko</u>) pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (<u>gluten,mleko,soja,sel</u> <u>er</u>) Zupa mleczna z makaronem 300g (<u>gluten,mleko</u>) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa krem brokułowa 350g (<u>seler</u>) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Sos Warzywny 100g (<u>seler</u>) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskostodzony 50g Twaróg chudy 70g (<u>mleko</u>)	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 1986.07 kcal , B: 90.92 g , T: 48.79 g , W: 312.24 g , Błonnik pokarmowy: 28.3 , Cukier: 83.41 g , Sód: 1633.3 , Wapń: 614.13 , Żelazo: 11.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 15.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17 , B: 18% , T: 22% , W: 60%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (<u>soja,gluten</u>) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)	Zupa krem brokułowa 350g (<u>seler</u>) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Sos Warzywny 100g (<u>seler</u>) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Dżem truskawkowy niskostodzony 50g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Niedziela (2026-03-15)				
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2192.42 kcal , B: 98.51 g , T: 57.66 g , W: 334.9 g , Błonnik pokarmowy: 27.84 , Cukier: 92.8 g , Sód: 2333.77 , Wapń: 975.18 , Żelazo: 11.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.06 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.33 , 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 Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Udko z kurczaka gotowane 110g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2301.66 kcal , B: 97.26 g , T: 51.4 g , W: 375.39 g , Błonnik pokarmowy: 25.53 , Cukier: 87.4 g , Sód: 2029.5 , Wapń: 1331.25 , Żelazo: 10.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.73 , B: 17% , T: 20% , W: 63%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,sel er) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa krem brokułowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Udko z kurczaka gotowane 110g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Sos Warzywny 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Niedziela (2026-03-15)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r.	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
<p>E: 2343.47 kcal, B: 112.9 g, T: 68.62 g, W: 358 g, Błonnik pokarmowy: 30.75, Cukier: 59.41 g, Sód: 3055.83, Wapń: 1104.57, Żelazo: 14.11, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.94, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.05, B: 19%, T: 26%, W: 55%</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</p>	<p>Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Jajka 50g (jaja)</p>	<p>Zupa krem brokułowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Brokuły, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Udko z kurczaka gotowane 110g (Mięso z ud kurczaka) Sos Warzywny 100g (seler) (Bulion warzywny, Cukinia, Seler korzeniowy, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Ziemniaki purée 200g Woda 250g</p>	<p>Sok pomidorowy 200g</p>	<p>Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)</p>	<p>Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</p>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-16)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2047.74 kcal, B: 94.33 g, T: 77.31 g, W: 259.25 g, Błonnik pokarmowy: 30.13 , Cukier: 32.93 g, Sód: 4045.59 , Wapń: 973.36 , Żelazo: 14.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.55 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Serek wiejski naturalny 150g (mleko)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie własnym pieczona 200g (seler) <i>(Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
	Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2306.45 kcal, B: 104.08 g, T: 86.38 g, W: 321.87 g, Błonnik pokarmowy: 40.49 , Cukier: 30.78 g, Sód: 4601.77 , Wapń: 1098.22 , Żelazo: 16.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.93 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Serek wiejski naturalny 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miodowa 30g (gorczycal)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie własnym pieczona 200g (seler) <i>(Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1949.15 kcal, B: 105.73 g, T: 66.6 g, W: 244.16 g, Błonnik pokarmowy: 19.76 , Cukier: 35.98 g, Sód: 4105.46 , Wapń: 972.76 , Żelazo: 12.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.68 , B: 22% , T: 31% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Serek wiejski naturalny 150g (mleko)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) <i>(Brokuły, Szynta delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
	Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2351.64 kcal, B: 116.32 g, T: 72.31 g, W: 324.25 g, Błonnik pokarmowy: 25.47 , Cukier: 73.6 g, Sód: 4613.3 , Wapń: 1011.99 , Żelazo: 13.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.88 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Serek wiejski naturalny 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miodowa 30g (gorczycal)	Obiad Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) <i>(Brokuły, Szynta delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-16)					
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2134.22 kcal, B: 108.64 g, T: 68.59 g, W: 287.02 g, Błonnik pokarmowy: 28.42 , Cukier: 71.97 g, Sód: 4764.46 , Wapń: 976.87 , Żelazo: 13.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.49 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	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) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Serek wiejski naturalny 150g (mleko)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki gotowane 200g 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 Ogórek kiszony 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)		
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2225.2 kcal, B: 82.34 g, T: 74.28 g, W: 323.62 g, Błonnik pokarmowy: 36.48 , Cukier: 72.58 g, Sód: 3690.01 , Wapń: 996.33 , Żelazo: 15.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.59 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Karkówka w sosie własnym pieczona 200g (seler) (Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Fasola biała, Pietruszka)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2365.35 kcal, B: 94.16 g, T: 82.2 g, W: 379.5 g, Błonnik pokarmowy: 45.84 , Cukier: 37.14 g, Sód: 4277.57 , Wapń: 1200.02 , Żelazo: 17.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.95 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka miodowa 30g (gorczycza)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Karkówka w sosie własnym pieczona 200g (seler) (Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g (Fasola biała, Pietruszka)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2126.61 kcal, B: 93.74 g, T: 63.57 g, W: 308.53 g, Błonnik pokarmowy: 26.11 , Cukier: 75.63 g, Sód: 3749.88 , Wapń: 995.73 , Żelazo: 13.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72 , B: 18% , T: 27% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa selerowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka) Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Sos pomidorowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól) Buraczki 130g (Buraki, Olej rzepakowy, Sól) Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa 150g (gluten,mleko,soja,seler,jaja) (Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Jogurt naturalny 1.5%, Jajka, Sól)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-16)					
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 1947.88 kcal, B: 87.67 g, T: 55.66 g, W: 289.02 g, Błonnik pokarmowy: 26.58 , Cukier: 67.99 g, Sód: 2315.66 , Wapń: 667.06 , Żelazo: 15.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.75 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki ryżowe)</i>	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka brokułowa bzmł/bezgl 150g (orzechy,jaja) <i>(Brokuły, Szynka drobiowa bzmle/bezglu, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Jajka)</i>	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2155.88 kcal, B: 100 g, T: 64.97 g, W: 306.73 g, Błonnik pokarmowy: 25.19 , Cukier: 75.09 g, Sód: 3811.98 , Wapń: 923.39 , Żelazo: 13.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.41 , 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 Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2250.28 kcal, B: 92.45 g, T: 53.45 g, W: 361.31 g, Błonnik pokarmowy: 22.57 , Cukier: 96.52 g, Sód: 2745.43 , Wapń: 1357.23 , Żelazo: 11.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.35 , B: 16% , T: 21% , W: 63%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2327.53 kcal, B: 114.52 g, T: 72.54 g, W: 365.76 g, Błonnik pokarmowy: 28.9 , Cukier: 38.6 g, Sód: 4380.54 , Wapń: 1118.08 , Żelazo: 14.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.65 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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,gorczyc a,seler) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Szynka miodowa 30g (gorczycy)	Zupa selerowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Seler korzeniowy, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Pulpety drobiowe na parze 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka)</i> Sos pomidorowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Bazylia, Sól)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 100g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>

Jadłospis	Wtorek (2026-03-17)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2072.74 kcal , B: 91.86 g , T: 85.66 g , W: 248.51 g , Błonnik pokarmowy: 29.04 , Cukier: 42.48 g , Sód: 2175.38 , Wapń: 836.29 , Żelazo: 14.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.48 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 100g (jajaj)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Budyń gotowy 200g (jajaj,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
Dieta cukrzykowa 15-24.03.2026r. E: 2417.79 kcal , B: 105.6 g , T: 106.17 g , W: 282.5 g , Błonnik pokarmowy: 42.94 , Cukier: 36.11 g , Sód: 3093.47 , Wapń: 923.08 , Żelazo: 19.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 37.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.84 , B: 17% , T: 40% , W: 43%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 100g (jajaj)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g	Hummus z marchewkami w stupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Budyń bez cukru 200g (mleko,jajaj,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2084.44 kcal , B: 91.02 g , T: 84.43 g , W: 251.23 g , Błonnik pokarmowy: 20.26 , Cukier: 40.07 g , Sód: 2177.08 , Wapń: 811.09 , Żelazo: 12.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.18 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jajaj)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Budyń gotowy 200g (jajaj,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-17)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2371.19 kcal , B: 101.18 g , T: 90.31 g , W: 301.43 g , Błonnik pokarmowy: 24.21 , Cukier: 60.14 g , Sód: 2734.64 , Wapń: 850.84 , Żelazo: 13.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.4 , B: 17% , T: 34% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jaja)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szyunka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kalafior 130g Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok marchwiowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2169.74 kcal , B: 92.46 g , T: 85.86 g , W: 270.96 g , Błonnik pokarmowy: 27.14 , Cukier: 60.93 g , Sód: 2148.88 , Wapń: 851.54 , Żelazo: 14.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.5 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 100g (jaja)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kalafior 130g Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok jabłkowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2261.64 kcal , B: 87.88 g , T: 83.84 g , W: 305.89 g , Błonnik pokarmowy: 32.65 , Cukier: 77.42 g , Sód: 2151.28 , Wapń: 930.69 , Żelazo: 13.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.85 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z buraków 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szyunka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-17)					
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2513.79 kcal, B: 103.46 g, T: 105.22 g, W: 335.23 g, Błonnik pokarmowy: 45.57 , Cukier: 43.04 g, Sód: 3098.64 , Wapń: 1095.08 , Żelazo: 17.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.24 , B: 16% , T: 38% , W: 46%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2301.34 kcal, B: 91.44 g, T: 83.41 g, W: 309.21 g, Błonnik pokarmowy: 24.07 , Cukier: 75.21 g, Sód: 2154.98 , Wapń: 911.49 , Żelazo: 11.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.67 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 2002.39 kcal, B: 87.87 g, T: 63.76 g, W: 284.3 g, Błonnik pokarmowy: 24.89 , Cukier: 67.68 g, Sód: 1284.31 , Wapń: 571.99 , Żelazo: 13.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.26 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.56 , B: 18% , T: 29% , W: 53%	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)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 100g	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-17)					
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2311.64 kcal , B: 91.84 g , T: 83.52 g , W: 311.45 g , Błonnik pokarmowy: 24.61 , Cukier: 76.76 g , Sód: 2157.88 , Wapń: 912.39 , Żelazo: 12.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.74 , B: 16% , T: 33% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2289.74 kcal , B: 91.15 g , T: 65.06 g , W: 345.65 g , Błonnik pokarmowy: 21.77 , Cukier: 87.73 g , Sód: 1252.73 , Wapń: 1423.48 , Żelazo: 11.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.23 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.37 , B: 16% , T: 26% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kasza mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2476.69 kcal , B: 104.13 g , T: 90.39 g , W: 349.67 g , Błonnik pokarmowy: 27.92 , Cukier: 57.97 g , Sód: 2748.44 , Wapń: 1030.68 , Żelazo: 13.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.02 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Krem z buraków 350g (seler) (Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Koperek, Pietruszka) Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) (Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Śmietana flora wegańska) Kalafior 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) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

Jadłospis	środa (2026-03-18)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 1945.19 kcal, B: 110.28 g, T: 73.86 g, W: 229.73 g, Błonnik pokarmowy: 27.89 , Cukier: 41.11 g, Sód: 2870.26 , Wapń: 1096.03 , Żelazo: 10.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.14 , B: 23% , T: 34% , W: 43%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g <u>(mleko)</u> Paszтет drobiowy 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>	Obiad Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> połędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2332.14 kcal, B: 128.14 g, T: 96.97 g, W: 264.26 g, Błonnik pokarmowy: 40.97 , Cukier: 40.25 g, Sód: 3828.02 , Wapń: 1316.72 , Żelazo: 14.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.64 , B: 22% , T: 37% , W: 41%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Ser żółty 60g <u>(mleko)</u>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler)</u>	Obiad Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> połędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Marchew 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1858.79 kcal, B: 105.72 g, T: 51.76 g, W: 257.22 g, Błonnik pokarmowy: 18.05 , Cukier: 47.34 g, Sód: 2343.26 , Wapń: 734.71 , Żelazo: 8.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.65 , B: 23% , T: 25% , W: 52%	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 Płatki ryżowe z jogurtem owocowym 120g (mleko) <i>(Jogurt owocowy, Płatki ryżowe)</i> Szynka kanapkowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>	Obiad Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> połędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Marchew 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2163.34 kcal, B: 119.36 g, T: 57.12 g, W: 308.01 g, Błonnik pokarmowy: 19.76 , Cukier: 70.78 g, Sód: 2842.22 , Wapń: 745.76 , Żelazo: 9.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.72 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> pomidor, bez skóry 80g Płatki ryżowe z jogurtem owocowym 120g (mleko) <i>(Jogurt owocowy, Płatki ryżowe)</i> Szynka kanapkowa 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>	II Śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler)</u>	Obiad Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> połędwiczki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piersz z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Marchew 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u>

Jadłospis	środa (2026-03-18)					
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2013.79 kcal, B: 117.8 g, T: 67.92 g, W: 251.18 g, Błonnik pokarmowy: 25.99 , Cukier: 59.56 g, Sód: 3208.16 , Wapń: 1091.36 , Żelazo: 9.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.42 , B: 23% , T: 30% , 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) Ogórek kiszony 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,se er)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piers z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek,</i> <i>Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2195.89 kcal, B: 108.43 g, T: 68.72 g, W: 308.22 g, Błonnik pokarmowy: 34.94 , Cukier: 79.79 g, Sód: 2544.26 , Wapń: 982.63 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.37 , B: 20% , T: 28% , 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) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piers z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek,</i> <i>Śmietana flora wegańska)</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 Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2333.14 kcal, B: 121.97 g, T: 78.98 g, W: 333.06 g, Błonnik pokarmowy: 43.1 , Cukier: 53.18 g, Sód: 3137.82 , Wapń: 1225.52 , Żelazo: 15.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.9 , B: 21% , T: 30% , 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) Ogórek kiszony 80g Paszтет drobiowy 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler)	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piers z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek,</i> <i>Śmietana flora wegańska)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy,</i> <i>przygotowany b/c, Jogurt</i> <i>natur. 2%)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2166.29 kcal, B: 114.04 g, T: 61.43 g, W: 306.17 g, Błonnik pokarmowy: 24.9 , Cukier: 72.19 g, Sód: 2403.26 , Wapń: 930.71 , Żelazo: 11.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.24 , B: 21% , T: 26% , 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,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Zupa rybna 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek)</i> południczk w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) <i>(Piers z kurczaka, Bulion</i> <i>warzywny, Mąka</i> <i>kukurydziana, Koperek,</i> <i>Śmietana flora wegańska)</i> Marchew 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2026-03-18)					
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 1987.2 kcal, B: 105.56 g, T: 55.46 g, W: 284.83 g, Błonnik pokarmowy: 25.82 , Cukier: 64.07 g, Sód: 1242.36 , Wapń: 577.7 , Żelazo: 12.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.19 , B: 21% , T: 25% , 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 rybna 350g (seler) (Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Marchew 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Jajka 50g (jaja)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2175.89 kcal, B: 114.27 g, T: 61.52 g, W: 309.41 g, Błonnik pokarmowy: 25.86 , Cukier: 74.43 g, Sód: 2409.66 , Wapń: 927.41 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.34 , B: 21% , T: 25% , W: 54%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa rybna 350g (seler) (Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Marchew 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2372.85 kcal, B: 106.88 g, T: 51.73 g, W: 386.28 g, Błonnik pokarmowy: 24.56 , Cukier: 82.89 g, Sód: 1908.98 , Wapń: 1222.29 , Żelazo: 10.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.48 , B: 18% , T: 20% , W: 62%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Zupa rybna 350g (seler) (Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Marchew 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bulka paryska)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2344.64 kcal, B: 130.51 g, T: 71.43 g, W: 337.4 g, Błonnik pokarmowy: 28.37 , Cukier: 46.77 g, Sód: 2984.22 , Wapń: 1161.3 , Żelazo: 13.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.75 , B: 22% , T: 27% , 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 kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler)	Zupa rybna 350g (seler) (Bulion warzywny, Karmazyn atlantycki, Ziemiaki, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Mąka kukurydziana, Śmietana flora wegańska, Koperek) południczeki w sosie koperkowym gotowane 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Koperek, Śmietana flora wegańska) Marchew 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

Jadłospis	Czwartek (2026-03-19)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2236.05 kcal , B: 97.22 g , T: 74.45 g , W: 311.13 g , Błonnik pokarmowy: 37.84 , Cukier: 71.57 g , Sód: 2487.03 , Wapń: 662.58 , Żelazo: 11.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.2 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) (Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) 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 gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) (Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2319.5 kcal , B: 108.39 g , T: 82.11 g , W: 330.72 g , Błonnik pokarmowy: 46.19 , Cukier: 38.84 g , Sód: 3363.09 , Wapń: 780.77 , Żelazo: 14.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.71 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,sele r)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) (Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) (Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2099.3 kcal , B: 112.59 g , T: 70.02 g , W: 264.89 g , Błonnik pokarmowy: 23.02 , Cukier: 35.88 g , Sód: 3262.48 , Wapń: 831.13 , Żelazo: 8.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.38 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) (Makaron Penne pszenny, Woda) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 100g (gluten,mleko,soja,gorczyca ,seler)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)		

Jadłospis	Czwartek (2026-03-19)					
Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2337.45 kcal , B: 124.39 g , T: 76.37 g , W: 299.97 g , Błonnik pokarmowy: 26.57 , Cukier: 41.35 g , Sód: 4085.64 , Wapń: 859.98 , Żelazo: 10.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.74 , B: 21% , T: 29% , W: 50%	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 70g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,sele r)	Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 100g (gluten,mleko,soja,gorczyc a,seler)	Jogurt natur. 2% 150g (mleko)
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2242.5 kcal , B: 103.25 g , T: 69.02 g , W: 315.9 g , Błonnik pokarmowy: 30.32 , Cukier: 83.03 g , Sód: 2891.98 , Wapń: 869.48 , Żelazo: 11.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78 , B: 18% , T: 28% , W: 54%	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) Sałata lodowa 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> 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 Pomidor 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g Szynka miodowa 60g (gorczyca)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2253.45 kcal , B: 102.67 g , T: 63.45 g , W: 335.08 g , Błonnik pokarmowy: 37.99 , Cukier: 81.77 g , Sód: 2404.53 , Wapń: 895.21 , Żelazo: 11.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.63 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> 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 gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) <i>(Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)</i>	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Czwartek (2026-03-19)					
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2336.9 kcal, B: 113.84 g, T: 71.11 g, W: 354.67 g, Błonnik pokarmowy: 46.34 , Cukier: 49.04 g, Sód: 3280.59 , Wapń: 1013.4 , Żelazo: 14.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.14 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Sałatka gyros 150g (siarka,gorczyca,mleko) <i>(Filety z kurczaka, Kapusta pekińska, Ogórki konserwowe, Fasola czerwona z puszki, Kukurydza, Jogurt natur. 2%, Majonez dekoracyjny)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
	ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2116.7 kcal, B: 118.04 g, T: 59.02 g, W: 288.84 g, Błonnik pokarmowy: 23.17 , Cukier: 46.08 g, Sód: 3179.98 , Wapń: 1063.76 , Żelazo: 8.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.81 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 100g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 2061.85 kcal, B: 109.86 g, T: 47.57 g, W: 312.39 g, Błonnik pokarmowy: 28.17 , Cukier: 71.65 g, Sód: 1538.61 , Wapń: 539.81 , Żelazo: 10.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 13.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.53 , B: 21% , T: 21% , W: 58%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 200g (gluten) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 100g	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 1939 kcal, B: 110.24 g, T: 60.93 g, W: 251.28 g, Błonnik pokarmowy: 22.81 , Cukier: 46.63 g, Sód: 3198.88 , Wapń: 1077.66 , Żelazo: 9.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.04 , B: 23% , T: 28% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana)</i> Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</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 Szynka konserwowa 100g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	

Jadłospis	Czwartek (2026-03-19)					
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2206.34 kcal, B: 98.15 g, T: 50.32 g, W: 353.92 g, Błonnik pokarmowy: 24.9 , Cukier: 92.9 g, Sód: 1951.31 , Wapń: 1276.43 , Żelazo: 9.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.48 , B: 18% , T: 21% , W: 61%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Kolacja Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2167.45 kcal, B: 118.32 g, T: 65.47 g, W: 316.48 g, Błonnik pokarmowy: 29.72 , Cukier: 45.34 g, Sód: 3962.54 , Wapń: 954.05 , Żelazo: 12.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.43 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (Mleko 2%, Ryż biały)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Szynka wieprzowa 30g (gluten,mleko,gorczyca,sele t)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemiaki, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie pomidorowym duszony 200g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek) Surówka z marchwi i i jabłka 130g (Marchew, Jabłko, Pietruszka) Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka konserwowa 100g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler)

Jadłospis	Piątek (2026-03-20)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2045.97 kcal, B: 68.27 g, T: 90.88 g, W: 253.44 g, Błonnik pokarmowy: 27 , Cukier: 66 g, Sód: 8561.41 , Wapń: 709.86 , Żelazo: 12.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.09 , B: 13% , T: 40% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Śledzie marynowane w śmietanie 200g (ryby) (Śledź, Śmietana flora wegańska, Cebula, Jabłko) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2356.64 kcal, B: 87.26 g, T: 113.09 g, W: 268.35 g, Błonnik pokarmowy: 38.53 , Cukier: 50.34 g, Sód: 9302.34 , Wapń: 1075.74 , Żelazo: 15.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 34.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.31 , B: 15% , T: 43% , 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) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Śledzie marynowane w śmietanie 200g (ryby) (Śledź, Śmietana flora wegańska, Cebula, Jabłko) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Hummus z marchewkami w słupkach 150g (sezam) (Hummus, Marchew)

Jadłospis	Piątek (2026-03-20)					
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1790.07 kcal , B: 71.36 g , T: 58.56 g , W: 256.41 g , Błonnik pokarmowy: 20.88 , Cukier: 63.3 g , Sód: 2378.9 , Wapń: 652.59 , Żelazo: 9.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.95 , B: 16% , T: 29% , 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 Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Polędwica z dorsza na parze 100g (ryby) <i>(Dorsz)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Banan 150g		
Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2131.71 kcal , B: 89.01 g , T: 71.12 g , W: 296.6 g , Błonnik pokarmowy: 22.7 , Cukier: 76.03 g , Sód: 2761.91 , Wapń: 976.52 , Żelazo: 10.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.26 , B: 17% , T: 30% , 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 Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Polędwica z dorsza na parze 100g (ryby) <i>(Dorsz)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Banan 150g
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 1902.42 kcal , B: 76.59 g , T: 60.91 g , W: 277.92 g , Błonnik pokarmowy: 28.32 , Cukier: 85.7 g , Sód: 2426.9 , Wapń: 917.84 , Żelazo: 11.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.18 , B: 16% , T: 29% , 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 Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Polędwica z dorsza na parze 100g (ryby) <i>(Dorsz)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Banan 150g	

Jadłospis	Piątek (2026-03-20)					
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2397.91 kcal , B: 78.3 g , T: 96.79 g , W: 319.38 g , Błonnik pokarmowy: 32.52 , Cukier: 89.89 g , Sód: 8305.6 , Wapń: 1038.09 , Żelazo: 13.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.47 , B: 13% , T: 36% , W: 51%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Śledzie marynowane w śmietanie 200g (ryby) (Śledź, Śmietana flora wegańska, Cebula, Jabłko) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2529.38 kcal , B: 93.87 g , T: 106 g , W: 341.7 g , Błonnik pokarmowy: 38.68 , Cukier: 62.73 g , Sód: 8680.83 , Wapń: 1429.17 , Żelazo: 14.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.67 , B: 15% , T: 38% , W: 47%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twarożek z pietruszką 30g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Śledzie marynowane w śmietanie 200g (ryby) (Śledź, Śmietana flora wegańska, Cebula, Jabłko) Surówka z ogórka kiszzonego 130g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem z czarnych porzeczek 50g	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

Jadłospis	Piątek (2026-03-20)				
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2142.01 kcal, B: 81.39 g, T: 64.47 g, W: 322.35 g, Błonnik pokarmowy: 26.4 , Cukier: 87.19 g, Sód: 2123.09 , Wapń: 980.82 , Żelazo: 10.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.33 , B: 15% , T: 27% , 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 Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Polędwica z dorsza na parze 100g (ryby) (Dorsz) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 1992.25 kcal, B: 67.64 g, T: 59.47 g, W: 311.81 g, Błonnik pokarmowy: 27.24 , Cukier: 78.75 g, Sód: 1998.33 , Wapń: 596.08 , Żelazo: 12.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.36 , B: 14% , T: 27% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 71g (jaja,orzechy) (Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Makaron pszenny świderki)	Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Polędwica z dorsza na parze 100g (ryby) (Dorsz) Surówka z selera bezml 130g (seler,orzechy) (Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Dżem z czarnych porzeczek 50g Ser wegański Hello-V 60g	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2151.61 kcal, B: 81.62 g, T: 64.56 g, W: 325.59 g, Błonnik pokarmowy: 27.36 , Cukier: 89.43 g, Sód: 2129.49 , Wapń: 977.52 , Żelazo: 10.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.43 , B: 15% , T: 27% , 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 Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Zupa koperkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por) Polędwica z dorsza na parze 100g (ryby) (Dorsz) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Piątek (2026-03-20)					
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2169.51 kcal , B: 89.02 g , T: 47.09 g , W: 358.87 g , Błonnik pokarmowy: 23.16 , Cukier: 91.01 g , Sód: 1719.44 , Wapń: 1365.81 , Żelazo: 9.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.18 , B: 16% , T: 20% , W: 64%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	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 70g <u>(jaja,mleko)</u> <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Zupa koperkowa 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Polędwica z dorsza na parze 100g <u>(ryby)</u> <i>(Dorsz)</i> Surówka z selera 130g <u>(seler,mleko)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g <u>(jaja,soja,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2319.27 kcal , B: 100.15 g , T: 73.47 g , W: 352 g , Błonnik pokarmowy: 28.11 , Cukier: 61.87 g , Sód: 2487.28 , Wapń: 1360.88 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.54 , B: 17% , T: 29% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	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 70g <u>(jaja,mleko)</u> <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i> Zupa mleczna z makaronem 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Twarożek z pietruszką 30g <u>(mleko)</u> <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Zupa koperkowa 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Polędwica z dorsza na parze 100g <u>(ryby)</u> <i>(Dorsz)</i> Surówka z selera 130g <u>(seler,mleko)</u> <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Maślanka spożywcza 1.5% 200g <u>(mleko)</u>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem z czarnych porzeczek 50g Serek śmietankowy klasyczny 50g <u>(mleko)</u>	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g <u>(mleko)</u> <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-03-21)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 1926.84 kcal , B: 101.38 g , T: 67.5 g , W: 244.84 g , Błonnik pokarmowy: 31.65 , Cukier: 36.3 g , Sód: 2963.54 , Wapń: 813.29 , Żelazo: 13.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.59 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Twaróg ze szcypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek)	Zupa ogórkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Kasza gryczana 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)	Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2288.79 kcal , B: 119.07 g , T: 78.93 g , W: 295.5 g , Błonnik pokarmowy: 38.32 , Cukier: 38.58 g , Sód: 3515.18 , Wapń: 1216.84 , Żelazo: 15.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.01 , B: 21% , T: 31% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Twaróg ze szcypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Zupa ogórkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Kasza gryczana 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)	Ryż gotowany na mleku b/c 200g (mleko) (Mleko 1.5%, Ryż biały, Cynamon)

Jadłospis	Sobota (2026-03-21)					
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1778.03 kcal , B: 99.93 g , T: 46.29 g , W: 254.16 g , Błonnik pokarmowy: 25.3 , Cukier: 35.38 g , Sód: 1792.51 , Wapń: 758.51 , Żelazo: 10.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.2 , B: 22% , T: 23% , W: 55%	Śniadanie 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)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2256.28 kcal , B: 133.04 g , T: 57.57 g , W: 315.95 g , Błonnik pokarmowy: 26.84 , Cukier: 53.04 g , Sód: 3158.47 , Wapń: 999.16 , Żelazo: 11.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.65 , B: 24% , T: 23% , 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) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Kasza jęczmienna 200g (gluten) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka miodowa 100g (gorczyca) Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)

Jadłospis	Sobota (2026-03-21)				
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2030.44 kcal, B: 112.06 g, T: 60.92 g, W: 274.21 g, Błonnik pokarmowy: 29.79 , Cukier: 53.71 g, Sód: 3017.64 , Wapń: 1028.14 , Żelazo: 12.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.51 , B: 22% , T: 27% , W: 51%	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) Ogórek świeży 80g Twaróg ze szcypiorkiem 140g (mleko) (Twaróg chudy, Szcypiorek)	Zupa ogórkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Kasza gryczana 200g 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 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szcypiorek)	Pomarańcza 150g
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2215.39 kcal, B: 94.56 g, T: 73.04 g, W: 311.16 g, Błonnik pokarmowy: 31.58 , Cukier: 73.66 g, Sód: 3068.79 , Wapń: 1031.54 , Żelazo: 12.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	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 świeży 80g Twaróg ze szcypiorkiem 70g (mleko) (Twaróg chudy, Szcypiorek) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa ogórkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szcypiorek)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Sobota (2026-03-21)					
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2399.34 kcal , B: 109.33 g , T: 83.37 g , W: 345.45 g , Błonnik pokarmowy: 38.11 , Cukier: 45.22 g , Sód: 3588.48 , Wapń: 1355.13 , Żelazo: 14.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.61 , B: 18% , T: 31% , 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) Ogórek świeży 80g Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) (Twaróg chudy, Szczypiorek) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Zupa ogórkowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana, Koperek, Sól) Zraz wieprzowy pieczony 120g (seler) (Karkówka wieprzowa, Marchew, Seler korzeniowy) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) (Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) (Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2098.39 kcal , B: 99.08 g , T: 52.52 g , W: 320.75 g , Błonnik pokarmowy: 25.46 , Cukier: 72.6 g , Sód: 1897.98 , Wapń: 971.25 , Żelazo: 10.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.96 , B: 19% , T: 23% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) 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)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) (Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Sobota (2026-03-21)				
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 1911.62 kcal , B: 84.41 g , T: 48.67 g , W: 299.26 g , Błonnik pokarmowy: 26.38 , Cukier: 63.53 g , Sód: 1739.38 , Wapń: 601.67 , Żelazo: 13.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 17.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.96 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) (Napój sojowy, Płatki ryżowe)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Zraz ze schabu pieczony 120g (seler) (Schab wieprzowy, Marchew, Seler korzeniowy) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta rybna bzmł 100g (ryby,orzechy) (Mintaj, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2071.74 kcal , B: 97.47 g , T: 49.83 g , W: 321.45 g , Błonnik pokarmowy: 25.19 , Cukier: 73.41 g , Sód: 1881.64 , Wapń: 957.27 , Żelazo: 10.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.87 , B: 19% , T: 22% , 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 płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) 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, Sól)	Kisiel owocowy 200g	

Jadłospis	Sobota (2026-03-21)					
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2176.59 kcal, B: 96.74 g, T: 43.45 g, W: 360.21 g, Błonnik pokarmowy: 22.43 , Cukier: 85.1 g, Sód: 1179.22 , Wapń: 1481.68 , Żelazo: 9.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8 , B: 18% , T: 18% , W: 64%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2287.19 kcal, B: 114.94 g, T: 59.81 g, W: 358.89 g, Błonnik pokarmowy: 26.07 , Cukier: 43.92 g, Sód: 2382.33 , Wapń: 1271.86 , Żelazo: 11.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.14 , B: 20% , T: 24% , 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) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe)	Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,sel er)	Zupa jarzynowa 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek) Roladka z pietruszką na parze 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Pietruszka) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Fasola szparagowa) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)	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, Sól)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

Jadłospis	Niedziela (2026-03-22)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2003.01 kcal, B: 93.26 g, T: 90.46 g, W: 222.22 g, Błonnik pokarmowy: 28.88 , Cukier: 40.5 g, Sód: 3251.1 , Wapń: 1274.81 , Żelazo: 11.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.19 , B: 19% , T: 41% , W: 40%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Kiełbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,seler) <i>(Kiełbasa z kurczaka, Cebula)</i> Surówka z kapusty kiszzonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</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 Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2187.25 kcal, B: 109.9 g, T: 98.26 g, W: 237.39 g, Błonnik pokarmowy: 35.54 , Cukier: 31.15 g, Sód: 4181.75 , Wapń: 1370.54 , Żelazo: 13.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.31 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.6 , B: 20% , T: 40% , 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) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Kiełbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,seler) <i>(Kiełbasa z kurczaka, Cebula)</i> Surówka z kapusty kiszzonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Sok pomidorowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1854.52 kcal, B: 87 g, T: 71.36 g, W: 227.16 g, Błonnik pokarmowy: 18.12 , Cukier: 44.59 g, Sód: 3461.45 , Wapń: 862.37 , Żelazo: 11.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.43 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	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,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Pieczeń rzymska 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2093.67 kcal, B: 98.34 g, T: 77.18 g, W: 264.41 g, Błonnik pokarmowy: 21.79 , Cukier: 50.26 g, Sód: 4351.01 , Wapń: 890.32 , Żelazo: 13.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.32 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.76 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Pieczeń rzymska 100g (jaja) <i>(Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Buraki 130g Ziemniaki gotowane 200g 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 70g (mleko)	Jabłko 150g

Jadłospis	Niedziela (2026-03-22)					
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2116.32 kcal, B: 97.47 g, T: 81.19 g, W: 267.9 g, Błonnik pokarmowy: 29.25 , Cukier: 81.75 g, Sód: 3677.25 , Wapń: 1299.75 , Żelazo: 13.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.89 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt owocowy 150g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól</i>) Pieczeń rzymska 100g (jaia) (<i>Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól</i>) Surówka z kapusty kiszzonej 130g (<i>Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy</i>) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczerek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2361.51 kcal, B: 99.86 g, T: 95.51 g, W: 295.17 g, Błonnik pokarmowy: 33.73 , Cukier: 72.55 g, Sód: 3285.6 , Wapń: 1370.31 , Żelazo: 12.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.61 , B: 17% , T: 36% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Kasza manna</i>)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól</i>) Kiełbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,sel er) (<i>Kiełbasa z kurczaka , Cebula</i>) Surówka z kapusty kiszzonej 130g (<i>Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy</i>) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2443.56 kcal, B: 110.55 g, T: 102.64 g, W: 315.78 g, Błonnik pokarmowy: 41.93 , Cukier: 39.37 g, Sód: 4223.76 , Wapń: 1487.3 , Żelazo: 15.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.07 , B: 18% , T: 38% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Kasza manna</i>)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól</i>) Kiełbasa drobiowa z cebulką pieczoną 140g (gluten,soja,gorczyca,sel er) (<i>Kiełbasa z kurczaka , Cebula</i>) Surówka z kapusty kiszzonej 130g (<i>Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy</i>) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczerek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (<i>Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%</i>)
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2213.02 kcal, B: 93.6 g, T: 76.41 g, W: 300.11 g, Błonnik pokarmowy: 22.97 , Cukier: 76.64 g, Sód: 3495.95 , Wapń: 957.87 , Żelazo: 12.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.85 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Kasza manna</i>)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) (<i>Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól</i>) Pieczeń rzymska 100g (jaia) (<i>Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól</i>) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Niedziela (2026-03-22)					
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 1952.7 kcal, B: 87.32 g, T: 58.71 g, W: 283.61 g, Błonnik pokarmowy: 25.6, Cukier: 69.17 g, Sód: 2102.81, Wapń: 597.35, Żelazo: 13.59, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.81, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.4, B: 18%, T: 27%, W: 55%	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 kaszą manną na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Kasza manna)	Krem z pomidorów 350g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól) Pieczeń rzymska 100g (jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g (Awokado, Sok z cytryny)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2213.02 kcal, B: 93.6 g, T: 76.41 g, W: 300.11 g, Błonnik pokarmowy: 22.97, Cukier: 76.64 g, Sód: 3495.95, Wapń: 957.87, Żelazo: 12.8, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.59, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.02, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.85, B: 17%, T: 31%, W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z pomidorów 350g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól) Pieczeń rzymska 100g (jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2301.52 kcal, B: 93.51 g, T: 51.01 g, W: 377.71 g, Błonnik pokarmowy: 21.5, Cukier: 85.45 g, Sód: 2827.8, Wapń: 1262.14, Żelazo: 12.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.64, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.24, B: 16%, T: 20%, W: 64%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Krem z pomidorów 350g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól) Pieczeń rzymska 100g (jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, bułka paryska)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2330.67 kcal, B: 107.12 g, T: 83.23 g, W: 325.09 g, Błonnik pokarmowy: 25.88, Cukier: 43.25 g, Sód: 4417.51, Wapń: 1065.56, Żelazo: 14.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.12, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.23, B: 18%, T: 32%, W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z kaszą manną 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna)	Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Szynka miodowa 30g (gorczyca)	Krem z pomidorów 350g (seler) (Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól) Pieczeń rzymska 100g (jaja) (Łopatka wieprzowa, Jajka, Majeranek, Sól) Buraki 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	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 70g (mleko)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-23)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 1829.18 kcal, B: 84.23 g, T: 68.13 g, W: 236.14 g, Błonnik pokarmowy: 27.49 , Cukier: 39.01 g, Sód: 2394.1 , Wapń: 890.78 , Żelazo: 12.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.04 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Kapuśniak 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Kapusta kiszona, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Sól) Eskalopki ze schabu smażone 100g (Schab wieprzowy, Sól) 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 Ryba po grecku 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Papryka)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2057.03 kcal, B: 97.83 g, T: 77.97 g, W: 260.88 g, Błonnik pokarmowy: 34.62 , Cukier: 37.29 g, Sód: 2969.39 , Wapń: 1123.17 , Żelazo: 14.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.72 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Kapuśniak 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Kapusta kiszona, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Sól) Eskalopki ze schabu smażone 100g (Schab wieprzowy, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ryba po grecku 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Papryka)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) (Mleko 2%, Budyń bez cukru)
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1886.65 kcal, B: 88.65 g, T: 66.68 g, W: 242.57 g, Błonnik pokarmowy: 16.19 , Cukier: 36.42 g, Sód: 2000.52 , Wapń: 853.26 , Żelazo: 9.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.49 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Eskalopki ze schabu pieczone 100g (Schab wieprzowy, Sól) 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 Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)		
Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2180.4 kcal, B: 104.85 g, T: 76.12 g, W: 279.37 g, Błonnik pokarmowy: 17.9 , Cukier: 45.73 g, Sód: 2554.58 , Wapń: 1073.61 , Żelazo: 10.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.09 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Eskalopki ze schabu pieczone 100g (Schab wieprzowy, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-23)					
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 1885.23 kcal , B: 84.61 g , T: 65.76 g , W: 251.82 g , Błonnik pokarmowy: 21.43 , Cukier: 52.97 g , Sód: 2806.49 , Wapń: 853.37 , Żelazo: 10.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.31 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 70g (mleko)	Obiad Kapuśniak 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kapusta kiszona, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Sól)</i> Mintaj w panierce smażony 100g (ryby,gluten,jaja) <i>(Mintaj, Bułka tarta, Jajka)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok jabłkowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka konserwowa 100g (gluten,mleko,soja,gorc zyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 1994.58 kcal , B: 94.68 g , T: 63.43 g , W: 279.34 g , Błonnik pokarmowy: 33.29 , Cukier: 51.81 g , Sód: 2329.1 , Wapń: 1172.41 , Żelazo: 15.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.03 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Kapuśniak 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kapusta kiszona, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Sól)</i> Eskalopki ze schabu smażone 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ryba po grecku 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Papryka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2166.93 kcal , B: 104.54 g , T: 70.72 g , W: 323.91 g , Błonnik pokarmowy: 43.4 , Cukier: 43.12 g , Sód: 2854.06 , Wapń: 1285.8 , Żelazo: 17.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.68 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Kapuśniak 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kapusta kiszona, Marchew, Mąka kukurydziana, Seler korzeniowy, Sól)</i> Eskalopki ze schabu smażone 100g <i>(Schab wieprzowy, Sól)</i> Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Ryba po grecku 150g (ryby,seler) <i>(Dorsz, Marchew, Seler korzeniowy, Koncentrat pomid. 30%, Pietruszka, Papryka)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-23)				
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2052.05 kcal , B: 99.1 g , T: 61.98 g , W: 285.77 g , Błonnik pokarmowy: 21.99 , Cukier: 49.22 g , Sód: 1935.52 , Wapń: 1134.89 , Żelazo: 12.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.48 , 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) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Eskalopki ze schabu pieczone 100g (Schab wieprzowy, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 1888.2 kcal , B: 84.71 g , T: 49.43 g , W: 291.2 g , Błonnik pokarmowy: 26.95 , Cukier: 64.23 g , Sód: 1665.25 , Wapń: 651.94 , Żelazo: 14.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 16.29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17 , B: 18% , T: 24% , W: 58%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny	
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Eskalopki ze schabu pieczone 100g (Schab wieprzowy, Sól) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2044.69 kcal , B: 99.11 g , T: 59.34 g , W: 291.62 g , Błonnik pokarmowy: 24.13 , Cukier: 52.77 g , Sód: 1802.21 , Wapń: 1068.04 , Żelazo: 11.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.49 , 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 Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Piers z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) 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 Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-03-23)					
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2267.34 kcal , B: 94.17 g , T: 49.38 g , W: 372.83 g , Błonnik pokarmowy: 23.46 , Cukier: 83.89 g , Sód: 1325.96 , Wapń: 1325.37 , Żelazo: 11.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.57 , B: 17% , T: 20% , W: 63%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Fasola szparagowa 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Kasza manna 200g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2250.04 kcal , B: 111.73 g , T: 66.31 g , W: 339.7 g , Błonnik pokarmowy: 28.8 , Cukier: 43.42 g , Sód: 2307.27 , Wapń: 1170.63 , Żelazo: 13.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.09 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.05 , B: 20% , T: 27% , 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 Jajka 50g (jaja) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Krem z ziemniaków 350g (seler) (Ziemniaki, Bulion warzywny, Por) Potrawka z kurczaka z warzywami gotowana 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Bulion mięsny, Marchew z groszkiem, Mąka kukurydziana) Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kefir 1.5% 200g (mleko)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Ryba po grecku pieczona lekka 150g (ryby,seler) (Dorsz, Marchew, Koncentrat pomid. 30%, Seler korzeniowy, Pietruszka)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

Jadłospis	Wtorek (2026-03-24)					
Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 1863.06 kcal, B: 102.04 g, T: 51.35 g, W: 264.65 g, Błonnik pokarmowy: 28.46 , Cukier: 54.38 g, Sód: 2467.4 , Wapń: 782.4 , Żelazo: 10.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.98 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g <u>(gluten,mleko,gorczyca,s</u> <u>eler)</u> Serek wiejski naturalny 150g <u>(mleko)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona)</i> Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g <u>(gluten)</u> Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g <u>(mleko)</u>	Pomarańcza 150g		
Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2241.61 kcal, B: 118.87 g, T: 63.69 g, W: 341.78 g, Błonnik pokarmowy: 36.48 , Cukier: 50.07 g, Sód: 3087.76 , Wapń: 1060.59 , Żelazo: 12.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.47 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g <u>(gluten,mleko,gorczyca,s</u> <u>eler)</u> Serek wiejski naturalny 150g <u>(mleko)</u>	Chleb żytni razowy 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka konserwowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona)</i> Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g <u>(mleko,gluten)</u> <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g <u>(mleko)</u>	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g <u>(mleko)</u> <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 1919.01 kcal, B: 110.27 g, T: 50.87 g, W: 267.57 g, Błonnik pokarmowy: 20.1 , Cukier: 51.62 g, Sód: 2483.1 , Wapń: 766.45 , Żelazo: 8.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.73 , B: 23% , T: 24% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g <u>(gluten,mleko,gorczyca,s</u> <u>eler)</u> Serek wiejski naturalny 150g <u>(mleko)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkimi pieczony 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g <u>(mleko)</u>	Pomarańcza 150g		
Dieta bogatobiałkowa 15-24.03.2026r. E: 2317 kcal, B: 128.67 g, T: 59.92 g, W: 329.32 g, Błonnik pokarmowy: 22.2 , Cukier: 63.42 g, Sód: 3055.74 , Wapń: 983.33 , Żelazo: 10.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.03 , B: 22% , T: 23% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło 15g <u>(mleko)</u> Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g <u>(gluten,mleko,gorczyca,s</u> <u>eler)</u> Serek wiejski naturalny 150g <u>(mleko)</u>	Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka konserwowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u>	Rosół z makaronem 350g <u>(seler,gluten)</u> <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkimi pieczony 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kasza manna 200g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g <u>(mleko)</u>	Pomarańcza 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-03-24)					
Dieta pediatryczna 15-24.03.2026r. E: 2079.6 kcal , B: 110.73 g , T: 55.08 g , W: 301.28 g , Błonnik pokarmowy: 27.31 , Cukier: 65.63 g , Sód: 2512.98 , Wapń: 985.18 , Żelazo: 10.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.23 , B: 21% , T: 24% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczycza,s eler) Serek wiejski naturalny 150g (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>) Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g (<i>Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona</i>) Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kasza manna 200g (gluten,mleko) (<i>Mleko 2%, Kasza manna, Cukier</i>)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 15-24.03.2026r. E: 2056.56 kcal , B: 94.64 g , T: 51.65 g , W: 320.55 g , Błonnik pokarmowy: 32.61 , Cukier: 91.98 g , Sód: 2174.4 , Wapń: 958.4 , Żelazo: 11.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.16 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczycza,s eler) 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>) Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g (<i>Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona</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 Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa 15-24.03.2026r. E: 2303.61 kcal , B: 112.22 g , T: 64.09 g , W: 363.23 g , Błonnik pokarmowy: 39.48 , Cukier: 62.32 g , Sód: 2797.26 , Wapń: 1262.09 , Żelazo: 13.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.56 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.65 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczycza,s eler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (<i>Mleko 2%, Ryż biały</i>)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczy ca,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g (<i>Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona</i>) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (<i>Mleko 3.2%, Kasza manna</i>)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (<i>Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%</i>)
ZOL Dieta lekkostrawna 15-24.03.2026r. E: 2112.51 kcal , B: 102.87 g , T: 51.17 g , W: 323.47 g , Błonnik pokarmowy: 24.25 , Cukier: 89.22 g , Sód: 2190.1 , Wapń: 942.45 , Żelazo: 10.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.91 , B: 19% , T: 22% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczycza,s eler) 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>) Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkimi pieczony 150g (<i>Filety z kurczaka, Kukinia, Marchew</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 Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2026-03-24)					
ZOL Dieta bezmleczna 15-24.03.2026r. E: 2010.36 kcal, B: 94.82 g, T: 57.61 g, W: 293.12 g, Błonnik pokarmowy: 25.05 , Cukier: 63.13 g, Sód: 1560.53 , Wapń: 582.9 , Żelazo: 11.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.23 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) (<i>Napój sojowy, 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>) Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkostr. 150g (<i>Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew</i>) Brokuły 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 drobiowa bzmle/bezglu 60g Ser wegański Hello-V 60g	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta mielona 15-24.03.2026r. E: 2146.91 kcal, B: 95.28 g, T: 58.52 g, W: 322.84 g, Błonnik pokarmowy: 23.64 , Cukier: 88.89 g, Sód: 2587.84 , Wapń: 938.82 , Żelazo: 10.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.36 , B: 18% , T: 25% , W: 57%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) 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>) Kotlet mielony gotowany 100g (jajka) (<i>Łopatką wieprzową, Jajka, Sól</i>) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta papkowata 15-24.03.2026r. E: 2334.21 kcal, B: 96.25 g, T: 52.13 g, W: 381.34 g, Błonnik pokarmowy: 22.22 , Cukier: 79.38 g, Sód: 2564.19 , Wapń: 1248.86 , Żelazo: 11.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.31 , B: 16% , T: 20% , W: 64%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) 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>) Kotlet mielony gotowany 100g (jajka) (<i>Łopatką wieprzową, Jajka, Sól</i>) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	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>)	Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 15-24.03.2026r. E: 2429.76 kcal, B: 115.74 g, T: 70.66 g, W: 369.6 g, Błonnik pokarmowy: 25.1 , Cukier: 58.82 g, Sód: 3193.1 , Wapń: 1234.41 , Żelazo: 12.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.76 , B: 19% , T: 26% , W: 55%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) (<i>Mleko 2%, Ryż biały</i>)	Chleb pszenny 50g (gluten) pomidor, bez skóry 30g Masło roślinne MR 5g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (<i>Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie</i>) Kotlet mielony gotowany 100g (jajka) (<i>Łopatką wieprzową, Jajka, Sól</i>) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) (<i>Mleko 3.2%, Kasza manna</i>)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Twaróg chudy 70g (mleko)	Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (<i>Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%</i>)