

Jadłospis	Niedziela (2026-05-24)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 1844.48 kcal, B: 93.84 g, T: 64.68 g, W: 237.7 g, Błonnik [g]: 29.64 , Cukier [g]: 31.19 , Sód [mg]: 2408.84 , Wapń: 1092.4 , Żelazo: 13.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.57 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 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 Sałata karbowana 35g Salatka z paluszkami surimi 150g (ryby,skorpiony,jaja,gorczycza,mleko) <i>(Ryz biały, Surimi, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2149.61 kcal, B: 108.46 g, T: 74.04 g, W: 283.28 g, Błonnik [g]: 39.38 , Cukier [g]: 36.97 , Sód [mg]: 2913.75 , Wapń: 1330.65 , Żelazo: 16 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.01 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka z paluszkami surimi 150g (ryby,skorpiony,jaja,gorczycza,mleko) <i>(Ryz biały, Surimi, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%, Majonez Kielecki Lekki)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1760.89 kcal, B: 97.54 g, T: 47.67 g, W: 248.3 g, Błonnik [g]: 24.97 , Cukier [g]: 33.37 , Sód [mg]: 2102.16 , Wapń: 708.8 , Żelazo: 12.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 22 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.25 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	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) Twaróg chudy 70g (mleko)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka ryżowa lekkostrawna 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ryz biały, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2039.62 kcal, B: 114.03 g, T: 55.48 g, W: 285.19 g, Błonnik [g]: 24.67 , Cukier [g]: 41.4 , Sód [mg]: 2585.57 , Wapń: 920.21 , Żelazo: 13.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.59 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.95 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	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) Twaróg chudy 70g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Salatka ryżowa lekkostrawna 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ryz biały, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek)</i>

Jadłospis	Niedziela (2026-05-24)					
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 1964.31 kcal, B: 101.33 g, T: 64.67 g, W: 260.16 g, Błonnik [g]: 28.89 , Cukier [g]: 56.23 , Sód [mg]: 2718.99 , Wapń: 1276.42 , Żelazo: 13.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Ser żółty 60g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemiaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka kanapkowa 60g (gluten,mleko,soja,seler) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 1968.18 kcal, B: 91.99 g, T: 59.94 g, W: 282.94 g, Błonnik [g]: 35.69 , Cukier [g]: 46.02 , Sód [mg]: 2083.84 , Wapń: 961 , Żelazo: 16 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.88 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z paluszkami surimi 150g (ryby,skorpiony,jaja,gorczyca,mleko) <i>(Ryż biały, Surimi, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2273.31 kcal, B: 106.61 g, T: 69.3 g, W: 328.52 g, Błonnik [g]: 45.43 , Cukier [g]: 51.8 , Sód [mg]: 2588.75 , Wapń: 1199.25 , Żelazo: 18.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.32 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	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,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Rzodkiewka 30g Połędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Pomarańcza 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka z paluszkami surimi 150g (ryby,skorpiony,jaja,gorczyca,mleko) <i>(Ryż biały, Surimi, Jajka, Kukurydza, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 1955.79 kcal, B: 97.53 g, T: 57.52 g, W: 275.95 g, Błonnik [g]: 27.02 , Cukier [g]: 45.7 , Sód [mg]: 2202.46 , Wapń: 980.6 , Żelazo: 14.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.36 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka ryżowa lekkostrawna 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ryż biały, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-24)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1737.32 kcal, B: 88.82 g, T: 46.37 g, W: 257.19 g, Błonnik [g]: 28.02 , Cukier [g]: 38.58 , Sód [mg]: 1167.26 , Wapń: 645.4 , Żelazo: 15.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.53 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Sałatka ryżowa lekkostrawna bzmi 150g (orzechy) <i>(Brokuły, Szynka drobiowa bzmle/bezglu, Ryż biały, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek)</i>	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 1980.89 kcal, B: 97.61 g, T: 57.51 g, W: 282.04 g, Błonnik [g]: 25.33 , Cukier [g]: 48.49 , Sód [mg]: 2208.36 , Wapń: 943.8 , Żelazo: 14.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.15 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.48 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka ryżowa lekkostrawna 150g (gluten,mleko,soja,seler) <i>(Brokuły, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ryż biały, Jogurt naturalny 1.5%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g	
ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 2018.01 kcal, B: 100.15 g, T: 51.86 g, W: 299.21 g, Błonnik [g]: 21.97 , Cukier [g]: 64.35 , Sód [mg]: 1629.84 , Wapń: 1549.47 , Żelazo: 12.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.98 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 200g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
		ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2314.82 kcal, B: 115.1 g, T: 66.92 g, W: 331.68 g, Błonnik [g]: 34.43 , Cukier [g]: 54.62 , Sód [mg]: 2773.37 , Wapń: 1191.05 , Żelazo: 16.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.95 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa jarzynowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Marchew, Groszek zielony, Pietruszka, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Koperek)</i> Pierś z kurczaka zapiekana w pomidorach 200g <i>(Pierś z kurczaka, pomidor, bez skóry, Ziola prowansalskie)</i> Kalafior 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok Jabłkowo-marchewkowy 200g <i>(Jabłko, Marchew)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 02-Skorupiaki i produkty pochodne, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-25)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2032.47 kcal , B: 98.45 g , T: 69.17 g , W: 273.36 g , Błonnik [g]: 33.94 , Cukier [g]: 62.96 , Sód [mg]: 3329.01 , Wapń: 900.16 , Żelazo: 15.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.51 , B: 19% , T: 31% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2152.82 kcal , B: 112.95 g , T: 78.76 g , W: 293.01 g , Błonnik [g]: 40.09 , Cukier [g]: 32.81 , Sód [mg]: 3842.97 , Wapń: 1208.05 , Żelazo: 17.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.78 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.87 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1919.52 kcal , B: 92.97 g , T: 63.02 g , W: 258.95 g , Błonnik [g]: 23.47 , Cukier [g]: 55.35 , Sód [mg]: 2317.76 , Wapń: 655.21 , Żelazo: 10.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.08 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Brokuły, Bulion warzywny, Włoszczyzna)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-25)					
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2197.17 kcal , B: 108.17 g , T: 71.31 g , W: 294.95 g , Błonnik [g]: 24.97 , Cukier [g]: 63.85 , Sód [mg]: 2782.12 , Wapń: 875.26 , Żelazo: 11.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.3 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Brokuły, Bulion warzywny, Włoszczyzna)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) 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 Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 2122.47 kcal , B: 99.45 g , T: 69.77 g , W: 293.96 g , Błonnik [g]: 35.04 , Cukier [g]: 77.56 , Sód [mg]: 3301.51 , Wapń: 903.41 , Żelazo: 15.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.63 , B: 19% , T: 30% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak po tokańsku duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2220.67 kcal , B: 97.62 g , T: 74.91 g , W: 308.96 g , Błonnik [g]: 34.84 , Cukier [g]: 77.01 , Sód [mg]: 3044.31 , Wapń: 1207.16 , Żelazo: 14.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , B: 18% , T: 30% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak po tokańsku duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jajka,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-25)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2341.02 kcal , B: 112.12 g , T: 84.5 g , W: 328.61 g , Błonnik [g]: 40.99 , Cukier [g]: 46.86 , Sód [mg]: 3558.27 , Wapń: 1515.05 , Żelazo: 16.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.64 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.36 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek kiszony 80g Ser topiony Edamski 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak po toskańsku duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Bulion warzywny, Szpinak, Pomidory suszone, Mąka kukurydziana, Czosnek)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczerek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</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 24.05-02.06.2026r. E: 2069.02 kcal , B: 101.92 g , T: 59.72 g , W: 295.05 g , Błonnik [g]: 23.79 , Cukier [g]: 67.9 , Sód [mg]: 2304.26 , Wapń: 917.66 , Żelazo: 10.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.2 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Brokuły, Bulion warzywny, Włoszczyzna)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) <i>(Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1886.26 kcal , B: 94.88 g , T: 51.2 g , W: 277.17 g , Błonnik [g]: 24.83 , Cukier [g]: 61.84 , Sód [mg]: 1682.83 , Wapń: 602.25 , Żelazo: 12.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.52 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z płatkami jaglanymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki jaglane)</i>	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki)</i> Kurczak w sosie brokułowym duszony 200g (seler) <i>(Pierś z kurczaka, Brokuły, Bulion warzywny, Włoszczyzna)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (jaja,orzechy) <i>(Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-25)					
ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 2079.32 kcal , B: 102.32 g , T: 59.83 g , W: 297.29 g , Błonnik [g]: 24.33 , Cukier [g]: 69.45 , Sód [mg]: 2307.16 , Wapń: 918.56 , Żelazo: 10.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.27 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) (Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki) Kurczak w sosie brokułowym duszony 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Brokuły, Bulion warzywny, Włoszczyzna) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Kisiel owocowy 200g		
	ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 1993.54 kcal , B: 104.88 g , T: 47.53 g , W: 321.54 g , Błonnik [g]: 20.89 , Cukier [g]: 52.93 , Sód [mg]: 1562.46 , Wapń: 1405.54 , Żelazo: 8.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.02 , B: 21% , T: 21% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	Obiad - Papka obiadowa Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) (Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki) Kurczak w sosie brokułowym duszony 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Brokuły, Bulion warzywny, Włoszczyzna) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku 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 b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)	
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2235.27 kcal , B: 119.65 g , T: 69.11 g , W: 321.31 g , Błonnik [g]: 25.19 , Cukier [g]: 39.09 , Sód [mg]: 2804.52 , Wapń: 1217.15 , Żelazo: 11.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.55 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki jaglane)	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Polędwica w galarecie 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z kurczakiem fasolką i ziemniakami 350g (seler) (Bulion warzywny, Fasola szparagowa, Pierś z kurczaka, Włoszczyzna, Ziemniaki) Kurczak w sosie brokułowym duszony 200g (seler) (Pierś z kurczaka, Brokuły, Bulion warzywny, Włoszczyzna) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Dodatek nocny Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) (Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)

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

Jadłospis		Wtorek (2026-05-26)				
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 1797.95 kcal , B: 97.6 g , T: 60.52 g , W: 231.4 g , Błonnik [g]: 26.93 , Cukier [g]: 30.47 , Sód [mg]: 2951.43 , Wapń: 777.83 , Żelazo: 10.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.09 , B: 22% , T: 30% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 100g (gorczyca)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Eskalopki zapiekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		
	Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2122.9 kcal , B: 112.33 g , T: 75.4 g , W: 270.11 g , Błonnik [g]: 40.33 , Cukier [g]: 32.77 , Sód [mg]: 3712.79 , Wapń: 1092.12 , Żelazo: 14.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.29 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 100g (gorczyca)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Eskalopki zapiekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w słupkach 150g <i>(Cieciora, Marchew)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1771.37 kcal , B: 95.2 g , T: 52.59 g , W: 243.38 g , Błonnik [g]: 22.13 , Cukier [g]: 27.24 , Sód [mg]: 2750.81 , Wapń: 754.43 , Żelazo: 9.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56 , B: 21% , T: 27% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 100g (gorczyca)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majerank)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-26)					
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2116.22 kcal , B: 109.39 g , T: 62.2 g , W: 294.08 g , Błonnik [g]: 23.84 , Cukier [g]: 50.35 , Sód [mg]: 3056.27 , Wapń: 788.98 , Żelazo: 11.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.04 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 100g (gorczyca)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jajka)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion warzywny, Pietruszka, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ziele angielskie, Majeranek)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 1916.95 kcal , B: 101.4 g , T: 60.52 g , W: 255.85 g , Błonnik [g]: 25.03 , Cukier [g]: 52.52 , Sód [mg]: 2920.93 , Wapń: 775.08 , Żelazo: 10.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.07 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 100g (gorczyca)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Eskalopki zapiekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2080.15 kcal , B: 104.48 g , T: 68.07 g , W: 278.79 g , Błonnik [g]: 31.03 , Cukier [g]: 44.97 , Sód [mg]: 2720.43 , Wapń: 1108.93 , Żelazo: 12.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.6 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)</i>	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki, Kasza jęczmienna, Marchew, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka)</i> Eskalopki zapiekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Pieczarki, Ser Mozzarella)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jajka) <i>(Makrela wędzona, Jajka, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-26)					
ZOL Dieta cukrzykowa 24.05-02.06.2026 E: 2405.1 kcal, B: 119.21 g, T: 82.95 g, W: 317.5 g, Błonnik [g]: 44.43 , Cukier [g]: 47.27 , Sód [mg]: 3481.79 , Wapń: 1423.22 , Żelazo: 15.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.8 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Ogórek świeży 80g Szyńka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki,</i> <i>Kasza jęczmienna, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Pietruszka)</i> Eskalopki zapiekane pieczarkami i serem 150g (mleko) <i>(Pierś z kurczaka, Pieczarki,</i> <i>Ser Mozzarella)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Hummus z marchewkami w stupkach 150g <i>(Cieciora, Marchew)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta z makreli 100g (ryby,mleko,jaja) <i>(Makrela wędzona,</i> <i>Jajka, Twaróg chudy,</i> <i>Szcypiorek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%,</i> <i>Truskawki)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 2053.57 kcal, B: 102.08 g, T: 60.14 g, W: 290.77 g, Błonnik [g]: 26.23 , Cukier [g]: 41.74 , Sód [mg]: 2519.81 , Wapń: 1085.53 , Żelazo: 11.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.07 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Kasza</i> <i>jęczmienna, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Szyńka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szyńka wieprzowa,</i> <i>Bulion warzywny,</i> <i>Pietruszka, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka ziemniaczana,</i> <i>Olej rzepakowy, Ziele</i> <i>angielskie, Majeranek)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%,</i> <i>Koperek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1825.91 kcal, B: 92.39 g, T: 51.56 g, W: 265.59 g, Błonnik [g]: 27.7 , Cukier [g]: 32.17 , Sód [mg]: 2112.67 , Wapń: 738.18 , Żelazo: 14.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.49 , B: 20% , T: 25% , W: 55%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z makaronem na mleku sojowym 300g (soja,gluten) <i>(Napój sojowy,</i> <i>Makaron pszenny</i> <i>świderki)</i>	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Kasza</i> <i>jęczmienna, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Szyńka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szyńka wieprzowa,</i> <i>Bulion warzywny,</i> <i>Pietruszka, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka ziemniaczana,</i> <i>Olej rzepakowy, Ziele</i> <i>angielskie, Majeranek)</i> Surówka z selera bezml 130g (seler,orzeczy) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>PLANTON Jogurt</i> <i>Kokosowy Naturalny</i> <i>Bez Cukru, Pietruszka,</i> <i>Sok z cytryny, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta rybna bzml 100g (ryby,orzeczy) <i>(Mintaj, PLANTON Jogurt</i> <i>Kokosowy Naturalny Bez</i> <i>Cukru, Koperek, Sól)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy bzml 200g (soja) <i>(Napój sojowy, Truskawki)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-05-26)					
ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 2063.87 kcal , B: 102.48 g , T: 60.25 g , W: 293.01 g , Błonnik [g]: 26.77 , Cukier [g]: 43.29 , Sód [mg]: 2522.71 , Wapń: 1086.43 , Żelazo: 11.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.14 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Kasza</i> <i>jęczmienna, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa,</i> <i>Bulion warzywny,</i> <i>Pietruszka, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka ziemniaczana,</i> <i>Olej rzepakowy, Ziele</i> <i>angielskie, Majeranek)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur. 2%,</i> <i>Koperek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>		
	ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 1940.65 kcal , B: 94.05 g , T: 47.44 g , W: 295.22 g , Błonnik [g]: 20.78 , Cukier [g]: 58.05 , Sód [mg]: 2218.47 , Wapń: 1604.29 , Żelazo: 8.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.6 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.19 , B: 19% , T: 22% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Kasza</i> <i>jęczmienna, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka kukurydziana,</i> <i>Pietruszka)</i> Dorsz pieczony 105g (ryby) <i>(Dorsz, Przyprawa do</i> <i>ryb)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy,</i> <i>Jogurt natur. 2%,</i> <i>Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	
ZOL Dieta cukrzykowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2457.42 kcal , B: 113.87 g , T: 72.71 g , W: 354.11 g , Błonnik [g]: 31.33 , Cukier [g]: 73.4 , Sód [mg]: 2830.77 , Wapń: 1126.82 , Żelazo: 14.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.79 , B: 19% , T: 27% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczyca) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Makaron</i> <i>pszenny świderki)</i>	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki,</i> <i>Kasza jęczmienna, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy, Mąka</i> <i>kukurydziana, Pietruszka)</i> Szynka pieczona w sosie 200g (seler) <i>(Szynka wieprzowa, Bulion</i> <i>warzywny, Pietruszka,</i> <i>Marchew, Seler korzeniowy,</i> <i>Mąka ziemniaczana, Olej</i> <i>rzepakowy, Ziele angielskie,</i> <i>Majeranek)</i> Surówka z selera 130g (seler,mleko) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt</i> <i>natur. 2%, Pietruszka, Sok z</i> <i>cytryny, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g <i>(Jabłka pieczone)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta rybna 100g (ryby,mleko) <i>(Mintaj, Jogurt natur.</i> <i>2%, Koperek)</i>	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%,</i> <i>Truskawki)</i>

Jadłospis	środa (2026-05-27)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2149.24 kcal, B: 108.79 g, T: 74.96 g, W: 276.1 g, Błonnik [g]: 29.82 , Cukier [g]: 67.72 , Sód [mg]: 2976.86 , Wapń: 1308.52 , Żelazo: 11.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.05 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.73 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt owocowy z płatkami owsianymi 120g (mleko) <i>(Jogurt owocowy, Płatki owsiane górskie)</i> Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
	Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2482.49 kcal, B: 123.2 g, T: 87.78 g, W: 319.84 g, Błonnik [g]: 37.69 , Cukier [g]: 65.73 , Sód [mg]: 3517.78 , Wapń: 1535.51 , Żelazo: 13.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.57 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.63 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Ser żółty 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1985.48 kcal, B: 108.77 g, T: 57.78 g, W: 268.45 g, Błonnik [g]: 20.58 , Cukier [g]: 54.54 , Sód [mg]: 2682.85 , Wapń: 810.68 , Żelazo: 9.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.81 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	środa (2026-05-27)					
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2390.47 kcal, B: 126.88 g, T: 67.9 g, W: 330.1 g, Błonnik [g]: 22.8 , Cukier [g]: 66.21 , Sód [mg]: 3231.59 , Wapń: 1029.66 , Żelazo: 11.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.53 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatosowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemiaki 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 pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 2365.78 kcal, B: 117.48 g, T: 78.69 g, W: 312.73 g, Błonnik [g]: 28.67 , Cukier [g]: 78.97 , Sód [mg]: 3022.44 , Wapń: 1511.3 , Żelazo: 11.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.98 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt owocowy z płatkami owsianymi 120g (mleko) <i>(Jogurt owocowy, Płatki owsiane górskie)</i> Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemiaki 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 Papryka czerwona 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2169.24 kcal, B: 108.99 g, T: 77.76 g, W: 274.5 g, Błonnik [g]: 32.42 , Cukier [g]: 69.92 , Sód [mg]: 2992.86 , Wapń: 1332.52 , Żelazo: 12.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.99 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.89 , B: 20% , T: 32% , W: 48%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt owocowy z płatkami owsianymi 120g (mleko) <i>(Jogurt owocowy, Płatki owsiane górskie)</i> Ser żółty 60g (mleko)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szczypiorek)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	środa (2026-05-27)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2502.49 kcal, B: 123.4 g, T: 90.58 g, W: 318.24 g, Błonnik [g]: 40.29 , Cukier [g]: 67.93 , Sód [mg]: 3533.78 , Wapń: 1559.51 , Żelazo: 14.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.79 , B: 20% , T: 33% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Ser żółty 60g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%, Szcypiorek)</i>	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 2005.48 kcal, B: 108.97 g, T: 60.58 g, W: 266.85 g, Błonnik [g]: 23.18 , Cukier [g]: 56.74 , Sód [mg]: 2698.85 , Wapń: 834.68 , Żelazo: 10.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.92 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.97 , 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 Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Szyńka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1943.22 kcal, B: 89.56 g, T: 67.55 g, W: 255.76 g, Błonnik [g]: 24.73 , Cukier [g]: 48.91 , Sód [mg]: 1543.48 , Wapń: 279.29 , Żelazo: 12.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.78 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt roślinny z płatkami owsianymi 120g (orzechy,gluten) <i>(PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Płatki owsiane)</i> Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pałki z kurczaka pieczone 120g Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera bezmł 130g (seler,orzechy) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Pietruszka)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 80g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z cytryny)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 1916.18 kcal, B: 108.23 g, T: 51.34 g, W: 268.36 g, Błonnik [g]: 23.97 , Cukier [g]: 57.48 , Sód [mg]: 2766.45 , Wapń: 852.78 , Żelazo: 10.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.37 , B: 23% , T: 24% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Szyńka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca, seler)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemiaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, 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 Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		

Jadłospis	środa (2026-05-27)					
ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 2040.88 kcal, B: 99.5 g, T: 45.54 g, W: 318.98 g, Błonnik [g]: 20.64 , Cukier [g]: 55 , Sód [mg]: 2334.75 , Wapń: 1368.15 , Żelazo: 9.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.11 , B: 20% , T: 20% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad - Papka obiadowa Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2318.23 kcal, B: 126.45 g, T: 63.61 g, W: 324.48 g, Błonnik [g]: 26.43 , Cukier [g]: 63.38 , Sód [mg]: 3315.81 , Wapń: 1072.67 , Żelazo: 12.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.16 , B: 22% , T: 25% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 120g (gluten,mleko) <i>(Jogurt naturalny 1.5%, Płatki owsiane)</i> Szynka konserwowa 60g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa krem brokułowo-cukiniowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Brokuły, Cukinia, Ziemniaki, Marchew, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Sól)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Sos pieczeniowy 100g (seler) <i>(Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Surówka z marchewki i selera 130g (seler,mleko) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopočka 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-05-28)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2134.48 kcal, B: 79.82 g, T: 78.6 g, W: 292.65 g, Błonnik [g]: 35.25 , Cukier [g]: 62.33 , Sód [mg]: 3196.61 , Wapń: 838.29 , Żelazo: 17.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.06 , B: 15% , T: 33% , 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 (jajka) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemiaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana)</i> Kasza gryczana 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		
Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2265.23 kcal, B: 91.6 g, T: 80.65 g, W: 314.06 g, Błonnik [g]: 45.23 , Cukier [g]: 56.35 , Sód [mg]: 3511.5 , Wapń: 1008.18 , Żelazo: 19.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.29 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczycza,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemiaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana)</i> Kasza gryczana 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jajka,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 2207.33 kcal, B: 95 g, T: 80.98 g, W: 286.2 g, Błonnik [g]: 22.41 , Cukier [g]: 61.24 , Sód [mg]: 3198.01 , Wapń: 711.49 , Żelazo: 12.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemiaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczycza) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczycza,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2497.88 kcal, B: 106.04 g, T: 86.54 g, W: 337.59 g, Błonnik [g]: 26.72 , Cukier [g]: 82.48 , Sód [mg]: 3754.97 , Wapń: 748.54 , Żelazo: 14.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.17 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczycza,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemiaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Kasza jęczmienna 200g (gluten) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (gorczycza) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczycza,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-05-28)					
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 2180.63 kcal, B: 87.86 g, T: 76 g, W: 300.69 g, Błonnik [g]: 28.98 , Cukier [g]: 83.5 , Sód [mg]: 2482.96 , Wapń: 865.34 , Żelazo: 15.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.07 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana)</i> Kasza gryczana 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> 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 miódowa 60g (gorczyca) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jajka,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2120.48 kcal, B: 81.47 g, T: 73 g, W: 299.8 g, Błonnik [g]: 33.87 , Cukier [g]: 74.73 , Sód [mg]: 3182.11 , Wapń: 1096.74 , Żelazo: 16.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.11 , B: 15% , T: 31% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2251.23 kcal, B: 93.25 g, T: 75.05 g, W: 321.21 g, Błonnik [g]: 43.85 , Cukier [g]: 68.75 , Sód [mg]: 3497 , Wapń: 1266.63 , Żelazo: 18.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.34 , B: 17% , T: 30% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Bulion warzywny, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek kiszony 80g Smalec z fasolii 100g <i>(Fasola biała, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jajka,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 2221.33 kcal, B: 101.05 g, T: 76.18 g, W: 293.95 g, Błonnik [g]: 21.23 , Cukier [g]: 73.84 , Sód [mg]: 3185.51 , Wapń: 975.94 , Żelazo: 12.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.86 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.17 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jajka) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)		

Jadłospis	Czwartek (2026-05-28)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1903.08 kcal, B: 99.04 g, T: 62.95 g, W: 249.14 g, Błonnik [g]: 23.17 , Cukier [g]: 47.27 , Sód [mg]: 1702.24 , Wapń: 805.59 , Żelazo: 15.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 19.03 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Jajka 50g (jaj) Zupa mleczna z ryżem na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 60g	Dodatek nocny Budyń na mleku sojowym 200g (soja,jaj) <i>(Napój sojowy, Budyń)</i>		
	ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 2230.93 kcal, B: 101.28 g, T: 76.27 g, W: 297.19 g, Błonnik [g]: 22.19 , Cukier [g]: 76.08 , Sód [mg]: 3191.91 , Wapń: 972.64 , Żelazo: 12.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.27 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaj) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 60g (gorczyca) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (mleko)	
ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 2385.53 kcal, B: 98.99 g, T: 69.15 g, W: 353.42 g, Błonnik [g]: 22.21 , Cukier [g]: 79.29 , Sód [mg]: 1736.36 , Wapń: 1616.64 , Żelazo: 11.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.17 , B: 17% , T: 26% , W: 57%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaj) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Płatki jaglane na mleku 300g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Płatki jaglane)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaj,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2393.18 kcal, B: 115.76 g, T: 77.97 g, W: 321.75 g, Błonnik [g]: 26.52 , Cukier [g]: 69.05 , Sód [mg]: 3487.8 , Wapń: 1133.53 , Żelazo: 14.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.38 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (jaj) Zupa mleczna z ryżem 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały)</i>	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Krem z pietruszki 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pietruszka, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Gulasz wieprzowy gotowany lekki 200g (seler) <i>(Łopatka wieprzowa, Włoszczyzna, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok marchwiowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka miodowa 60g (gorczyca) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaj,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>

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

Jadłospis	Piątek (2026-05-29)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 1844.9 kcal , B: 82.34 g , T: 73.27 g , W: 235.26 g , Błonnik [g]: 32.06 , Cukier [g]: 34.5 , Sód [mg]: 2275.16 , Wapń: 1397.24 , Żelazo: 11.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.53 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.49 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Ser żółty 100g (mleko)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Morszczuk smażony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		
	Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2076.45 kcal , B: 92.03 g , T: 83.63 g , W: 264.96 g , Błonnik [g]: 41.62 , Cukier [g]: 38.46 , Sód [mg]: 2985.22 , Wapń: 1456.63 , Żelazo: 15.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.31 , B: 18% , T: 36% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Ser żółty 100g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Morszczuk smażony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z kapusty kiszanej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1723.04 kcal , B: 64.32 g , T: 55.18 g , W: 256.75 g , Błonnik [g]: 21.8 , Cukier [g]: 51.42 , Sód [mg]: 1494.12 , Wapń: 618.42 , Żelazo: 8.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.45 , B: 15% , T: 29% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Dżem brzoskwinowy 50g	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Brokuły 130g Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa lekka 150g (jaja,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-29)					
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 1996.99 kcal, B: 92.17 g, T: 56.64 g, W: 294.8 g, Błonnik [g]: 23.33 , Cukier [g]: 61.4 , Sód [mg]: 1768.28 , Wapń: 876.62 , Żelazo: 10.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.75 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.51 , B: 18% , T: 26% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (mleko) Dżem brzoskwinowy 50g	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jajka)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Brokuły 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 Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa lekka 150g (jajka,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 1953.9 kcal, B: 86.74 g, T: 76.87 g, W: 250.11 g, Błonnik [g]: 31.96 , Cukier [g]: 45.15 , Sód [mg]: 2289.66 , Wapń: 1538.49 , Żelazo: 11.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.79 , B: 18% , T: 35% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Ser żółty 100g (mleko)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Morszczuk pieczony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z kapusty kiszonej 130g <i>(Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Koktajl truskawkowy 200g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Truskawki)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (jajka,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2039.2 kcal, B: 85.99 g, T: 73.91 g, W: 280.52 g, Błonnik [g]: 38.11 , Cukier [g]: 49.35 , Sód [mg]: 2102.16 , Wapń: 1426.64 , Żelazo: 14.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.68 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.95 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) <i>(Mleko 2%, Płatki owsiane)</i>	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana)</i> Morszczuk smażony 100g <i>(Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb)</i> Surówka z kapusty kiszonej 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 Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (jajka,mleko) <i>(Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%)</i>	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-29)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2270.75 kcal , B: 95.68 g , T: 84.27 g , W: 310.22 g , Błonnik [g]: 47.67 , Cukier [g]: 53.31 , Sód [mg]: 2812.22 , Wapń: 1486.03 , Żelazo: 17.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.85 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.77 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Ser żółty 60g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (jajka)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana) Morszczuk smażony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Surówka z kapusty kiszonej 130g (Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa 150g (jajka,mleko) (Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Ogórek kiszony, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 1981.54 kcal , B: 78.72 g , T: 66.53 g , W: 282.9 g , Błonnik [g]: 27.4 , Cukier [g]: 49.32 , Sód [mg]: 1624.12 , Wapń: 966.92 , Żelazo: 11.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.19 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa lekka 150g (jajka,mleko) (Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1906.59 kcal , B: 66.82 g , T: 60.86 g , W: 290.97 g , Błonnik [g]: 29.16 , Cukier [g]: 58.78 , Sód [mg]: 1291.05 , Wapń: 619.38 , Żelazo: 13.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 17.27 , B: 14% , T: 29% , W: 57%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Dżem brzoskwinowy 50g Ser wegański Hello-V 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 300g (soja,gluten) (Napój sojowy, Płatki owsiane)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka jarzynowa bezmiel 150g (orzechy,jajka) (Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Piątek (2026-05-29)					
ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 2083.34 kcal , B: 79.12 g , T: 68.89 g , W: 302.84 g , Błonnik [g]: 27.79 , Cukier [g]: 68.72 , Sód [mg]: 1627.02 , Wapń: 967.82 , Żelazo: 11.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.29 , B: 15% , T: 30% , W: 55%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa lekka 150g (jaja,mleko) (Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)		
ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 2073.84 kcal , B: 87.92 g , T: 58.26 g , W: 312.27 g , Błonnik [g]: 22.63 , Cukier [g]: 52.49 , Sód [mg]: 1926.42 , Wapń: 1352.27 , Żelazo: 11.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.97 , B: 17% , T: 25% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	Obiad - Papka obiadowa Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Papka z zupy mlecznej 200g (mleko,gluten,soja) (Mleko 2%, butka paryska)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2346.39 kcal , B: 91.51 g , T: 78.9 g , W: 335.69 g , Błonnik [g]: 31.7 , Cukier [g]: 71.63 , Sód [mg]: 2318.08 , Wapń: 1018.21 , Żelazo: 14.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.99 , B: 16% , T: 30% , W: 54%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (mleko,gluten) (Mleko 2%, Płatki owsiane)	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 50g (jaja)	Obiad Krem z kalafiora 350g (seler) (Bulion warzywny, Kalafior, Włoszczyzna, Ziemniaki gotowane, Mąka kukurydziana) Morszczuk pieczony 100g (Morszczuk, Mąka kukurydziana, Przyprawa do ryb) Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Mus jabłkowy 150g (Jabłka pieczone)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka jarzynowa lekka 150g (jaja,mleko) (Ziemniaki gotowane, Marchew, Groszek zielony, Jabłko, Jajka, Jogurt natur. 2%)	Dodatek nocny Sok pomidorowy 200g

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

Jadłospis	Sobota (2026-05-30)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2006.74 kcal, B: 104.3 g, T: 62.68 g, W: 271.88 g, Błonnik [g]: 28.91 , Cukier [g]: 38.55 , Sód [mg]: 2354.06 , Wapń: 844.94 , Żelazo: 12.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 30 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.35 , B: 21% , T: 28% , 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 Twarożek z rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> 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 Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2254.75 kcal, B: 113.49 g, T: 71.96 g, W: 331.52 g, Błonnik [g]: 38.91 , Cukier [g]: 35.56 , Sód [mg]: 2904.84 , Wapń: 970.7 , Żelazo: 14.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.71 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty, Rzodkiewka, Jogurt natur. 2%)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ryż biały 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 świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 2027.02 kcal, B: 111.6 g, T: 58.27 g, W: 274.2 g, Błonnik [g]: 19.33 , Cukier [g]: 36.37 , Sód [mg]: 2357.72 , Wapń: 867.76 , Żelazo: 10.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10 , B: 22% , T: 26% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenney 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenney 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2425.77 kcal, B: 121.56 g, T: 64.15 g, W: 353.2 g, Błonnik [g]: 24.68 , Cukier [g]: 75.04 , Sód [mg]: 2859.28 , Wapń: 905.51 , Żelazo: 12.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.18 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenney 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 140g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i>	II Śniadanie Chleb pszenney 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenney 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-05-30)					
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 2223.74 kcal, B: 105.3 g, T: 62.88 g, W: 325.73 g, Błonnik [g]: 31.01 , Cukier [g]: 77 , Sód [mg]: 2325.56 , Wapń: 866.19 , Żelazo: 12.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.39 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 140g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Rzodkiewka, Jogurt</i> <i>natur. 2%)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Mąka</i> <i>kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ryż biały 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna,</i> <i>Cukier)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2159.54 kcal, B: 105.79 g, T: 68 g, W: 296.81 g, Błonnik [g]: 30.04 , Cukier [g]: 50.97 , Sód [mg]: 2461.76 , Wapń: 1106.09 , Żelazo: 12.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.5 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Rzodkiewka, Jogurt</i> <i>natur. 2%)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Mąka</i> <i>kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna,</i> <i>Cukier)</i>		
ZOL Dieta cukrzykowa 24.05-02.06.2026 E: 2407.55 kcal, B: 114.98 g, T: 77.28 g, W: 356.45 g, Błonnik [g]: 40.04 , Cukier [g]: 47.98 , Sód [mg]: 3012.54 , Wapń: 1231.85 , Żelazo: 15.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.86 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Twarożek z rzodkiewką 70g (mleko) <i>(Twaróg półtłusty,</i> <i>Rzodkiewka, Jogurt</i> <i>natur. 2%)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemiaki,</i> <i>Marchew, Seler korzeniowy,</i> <i>Koperek, Mąka kukurydziana,</i> <i>Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z puszki,</i> <i>Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy,</i> <i>przygotowany b/c, Jogurt</i> <i>natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza</i> <i>manna)</i>

Jadłospis	Sobota (2026-05-30)					
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 2189.88 kcal, B: 111.3 g, T: 65.6 g, W: 299.14 g, Błonnik [g]: 20.74 , Cukier [g]: 48.44 , Sód [mg]: 2463.69 , Wapń: 1110 , Żelazo: 11.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.22 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurudziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Mąka</i> <i>kukurudziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna,</i> <i>Cukier)</i>		
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1989.28 kcal, B: 101.15 g, T: 61 g, W: 270.69 g, Błonnik [g]: 22.79 , Cukier [g]: 51.66 , Sód [mg]: 1286.74 , Wapń: 536.36 , Żelazo: 11.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.16 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.22 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka drobiowa bzmle/bezglu 60g Guacamole 60g <i>(Awokado, Sok z</i> <i>cytryny)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 300g (soja) <i>(Napój sojowy, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurudziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Mąka</i> <i>kukurudziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>Pietruszka)</i> Ziemiaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyńka wieprzowa bzmle/bezglu 100g	Dodatek nocny Galaretką owocową (po przyrządzeniu) 200g		
ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 2199.48 kcal, B: 111.53 g, T: 65.69 g, W: 302.38 g, Błonnik [g]: 21.7 , Cukier [g]: 50.68 , Sód [mg]: 2470.09 , Wapń: 1106.7 , Żelazo: 11.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.32 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt</i> <i>naturalny 1.5%,</i> <i>Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki</i> <i>ryżowe)</i>	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny,</i> <i>Ziemiaki, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Koperek, Mąka</i> <i>kukurudziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion</i> <i>warzywny, Pomidory z</i> <i>puszki, Mąka</i> <i>kukurudziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko,</i> <i>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 Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna,</i> <i>Cukier)</i>		

Jadłospis	Sobota (2026-05-30)					
ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 2166.48 kcal , B: 98.24 g , T: 54.59 g , W: 330.17 g , Błonnik [g]: 18.68 , Cukier [g]: 77.27 , Sód [mg]: 1323.54 , Wapń: 1586.1 , Żelazo: 9.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.67 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.52 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	Obiad - Papka obiadowa Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>	Dodatek nocny Kasza manna 200g (gluten,mleko) <i>(Mleko 2%, Kasza manna, Cukier)</i>		
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2483.09 kcal , B: 123.55 g , T: 74.66 g , W: 366.39 g , Błonnik [g]: 26.41 , Cukier [g]: 47.48 , Sód [mg]: 3004.27 , Wapń: 1223.16 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.04 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.6 , B: 20% , T: 27% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Twarożek z pietruszką 70g (mleko) <i>(Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, Pietruszka)</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i>	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyńka kanapkowa 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa koperkowa 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Seler korzeniowy, Koperek, Mąka kukurydziana, Por)</i> Pulpety w sosie pomidorowym gotowane 200g (seler,jaja) <i>(Wieprzowina, Bulion warzywny, Pomidory z puszki, Mąka kukurydziana, Jajka)</i> Surówka z marchwi i i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko, Pietruszka)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy b/c z jogurtem naturalnym 200g (mleko) <i>(Kisiel owocowy, przygotowany b/c, Jogurt natur. 2%)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) Szyńka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler)	Dodatek nocny Kasza manna b/c 200g (mleko,gluten) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-05-31)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2080 kcal , B: 96.29 g , T: 80.86 g , W: 262.18 g , Błonnik [g]: 33.94 , Cukier [g]: 31.87 , Sód [mg]: 3256.06 , Wapń: 1109.16 , Żelazo: 14.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.27 , B: 19% , T: 35% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Karkówka w sosie własnym duszona 200g (seler) (Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szyńka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		
	Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2350.45 kcal , B: 113.34 g , T: 93.47 g , W: 287.59 g , Błonnik [g]: 40.19 , Cukier [g]: 35.86 , Sód [mg]: 4053.42 , Wapń: 1447.85 , Żelazo: 16.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 44.71 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.97 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Karkówka w sosie własnym duszona 200g (seler) (Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Ziemniaki gotowane 200g Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szyńka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1784.45 kcal , B: 89.09 g , T: 61.24 g , W: 232.61 g , Błonnik [g]: 22.13 , Cukier [g]: 33.07 , Sód [mg]: 3303.35 , Wapń: 702.03 , Żelazo: 9.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.5 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 18.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.39 , B: 20% , T: 31% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie koperkowym duszone 200g (seler) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Koperek, Sól) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyńka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-31)					
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2074.7 kcal , B: 106.18 g , T: 70.13 g , W: 268.46 g , Błonnik [g]: 23.48 , Cukier [g]: 41.54 , Sód [mg]: 3798.91 , Wapń: 923.28 , Żelazo: 11.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 100g (jajca,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Połędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie koperkowym dużona 200g (seler) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Koperek, Sól) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) 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 Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 2184.22 kcal , B: 89.8 g , T: 74.73 g , W: 301.85 g , Błonnik [g]: 25.68 , Cukier [g]: 74.95 , Sód [mg]: 2884.66 , Wapń: 1394.97 , Żelazo: 12.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.73 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.36 , B: 16% , T: 31% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 100g (jajca,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Racuchy smażone 200g (gluten,jajca,mleko) (Mleko 3.2%, Mąka pszenna, Jajka, Cukier, Drożdże) Jabłka prażone 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jajca,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2374.3 kcal , B: 107.11 g , T: 86.93 g , W: 311.99 g , Błonnik [g]: 38 , Cukier [g]: 46.18 , Sód [mg]: 3231.76 , Wapń: 1422.87 , Żelazo: 15.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 70g (jajca,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemniaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Karkówka w sosie własnym dużona 200g (seler) (Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) 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 Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-31)					
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2644.75 kcal , B: 124.16 g , T: 99.54 g , W: 337.4 g , Błonnik [g]: 44.25 , Cukier [g]: 50.17 , Sód [mg]: 4029.12 , Wapń: 1761.56 , Żelazo: 17.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.93 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.37 , B: 19% , T: 34% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Rzodkiewka 80g Pasta jajeczna 70g (jajka,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Zupa z soczewicy 350g (seler) (Bulion warzywny, Ziemiaki, Soczewica gotowana, Marchew, Seler korzeniowy, Por, Mąka kukurydziana) Karkówka w sosie własnym duszona 200g (seler) (Karkówka wieprzowa, Bulion warzywny, Mąka kukurydziana, Sól) Marchew z grozkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Sos pieczeniowy 100g (seler) (Bulion warzywny, Mąka kukurydziana) 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 Szynka miódowa 60g (gorczyca) Ser żółty 60g (mleko)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)
	ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 2078.75 kcal , B: 99.91 g , T: 67.31 g , W: 282.42 g , Błonnik [g]: 26.19 , Cukier [g]: 47.38 , Sód [mg]: 3279.05 , Wapń: 1015.74 , Żelazo: 10.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.72 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.79 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna 70g (jajka,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie koperkowym duszone 200g (seler) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Koperek, Sól) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Pomarańcza 150g	
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1860.89 kcal , B: 89.84 g , T: 50.68 g , W: 277.54 g , Błonnik [g]: 27.29 , Cukier [g]: 57.25 , Sód [mg]: 2530.12 , Wapń: 641.89 , Żelazo: 13.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.66 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.9 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Pasta jajeczna bezmleczna 100g (jajka,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)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemiaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie koperkowym duszone 200g (seler) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Koperek, Sól) 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	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka drobiowa bzmle/bezglu 60g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Pomarańcza 150g		

Jadłospis	Niedziela (2026-05-31)					
ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 2104.55 kcal , B: 100.16 g , T: 67.32 g , W: 287.51 g , Błonnik [g]: 24.08 , Cukier [g]: 49.48 , Sód [mg]: 3281.45 , Wapń: 983.14 , Żelazo: 11.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.76 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.88 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie koperkowym duszona 200g (seler) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Koperek, Sól) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Sok pomarańczowy 200g		
	ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 1984.85 kcal , B: 100.83 g , T: 52.9 g , W: 288.12 g , Błonnik [g]: 22.44 , Cukier [g]: 62.61 , Sód [mg]: 2427.7 , Wapń: 1666.39 , Żelazo: 10.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.34 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.68 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	Obiad - Papka obiadowa Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie koperkowym duszona 200g (seler) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Koperek, Sól) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) (Mleko 2%, Płatki ryżowe) Jogurt natur. 2% 200g (mleko)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)	
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2393.1 kcal , B: 120.18 g , T: 79.65 g , W: 313.73 g , Błonnik [g]: 27.39 , Cukier [g]: 52.39 , Sód [mg]: 3820.01 , Wapń: 1331.93 , Żelazo: 12.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.44 , B: 20% , T: 30% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 70g (jaja,mleko) (Jajka, Jogurt natur. 2%, Koperek, Sól) Zupa mleczna z makaronem 300g (gluten,mleko) (Mleko 2%, Makaron pszenny świderki)	II śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połędwica sopocka 30g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z marchwi 350g (seler) (Bulion warzywny, Marchew, Ziemniaki, Pietruszka, Mąka kukurydziana) Kurczak w sosie koperkowym duszona 200g (seler) (Filety z kurczaka, Bulion warzywny, Koperek, Sól) Surówka z selera 130g (seler,mleko) (Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Pietruszka, Sok z cytryny, Sól) Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (gorczyca) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Koktajl truskawkowy 200g (mleko) (Mleko 3.2%, Truskawki)

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

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-01)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 1870.06 kcal , B: 81.83 g , T: 76.12 g , W: 232.19 g , Błonnik [g]: 31.83 , Cukier [g]: 32.35 , Sód [mg]: 3260.48 , Wapń: 887.65 , Żelazo: 12.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.49 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.68 , B: 18% , T: 37% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
	Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2137.51 kcal , B: 93.52 g , T: 89.7 g , W: 261.62 g , Błonnik [g]: 41.39 , Cukier [g]: 36.35 , Sód [mg]: 4128.04 , Wapń: 1164.74 , Żelazo: 15.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.96 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.32 , B: 18% , T: 38% , W: 44%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1807.49 kcal , B: 95.1 g , T: 67.11 g , W: 215.28 g , Błonnik [g]: 16.57 , Cukier [g]: 24.21 , Sód [mg]: 2559.7 , Wapń: 823.47 , Żelazo: 10.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.3 , B: 21% , T: 33% , W: 46%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</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	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2044.04 kcal , B: 106.94 g , T: 72.87 g , W: 251.67 g , Błonnik [g]: 20.48 , Cukier [g]: 30.85 , Sód [mg]: 3444.66 , Wapń: 850.52 , Żelazo: 12.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.59 , B: 21% , T: 32% , W: 47%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka konserwowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</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	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g (jajka)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-01)					
Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 2002.2 kcal , B: 88.03 g , T: 72.74 g , W: 262 g , Błonnik [g]: 25.53 , Cukier [g]: 65.65 , Sód [mg]: 3214.18 , Wapń: 843.4 , Żelazo: 10.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.13 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.09 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Wafele czekoladowy 38g (orzeszki ziemne,soja,orzeczy,gluten,mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Szynka wieprzowa 60g (gluten,mleko,gorczyca,seler) Dżem brzoskwinowy 50g	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2070.06 kcal , B: 91.88 g , T: 73.07 g , W: 279.69 g , Błonnik [g]: 35.5 , Cukier [g]: 45.35 , Sód [mg]: 3250.48 , Wapń: 1170.6 , Żelazo: 13.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 30 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.72 , B: 18% , T: 32% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 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> Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2337.51 kcal , B: 103.57 g , T: 86.65 g , W: 309.12 g , Błonnik [g]: 45.06 , Cukier [g]: 49.35 , Sód [mg]: 4118.04 , Wapń: 1447.69 , Żelazo: 16.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.36 , B: 18% , T: 33% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 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 Pomidor 30g Ser żółty 30g (mleko)	Obiad Krem z pomidorów 350g (seler) <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami pieczony 150g <i>(Pierś z kurczaka, Cebula, Papryka czerwona)</i> Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mleko) <i>(Kapusta biała, Marchew, Jogurt naturalny 1.5%, Sól)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Papryka czerwona 80g Hummus 100g (sezam)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 2007.49 kcal , B: 105.15 g , T: 64.06 g , W: 262.78 g , Błonnik [g]: 20.24 , Cukier [g]: 37.21 , Sód [mg]: 2549.7 , Wapń: 1106.42 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.34 , B: 21% , T: 29% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Sałata karbowana 35g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (gluten,mleko,soja,seler) 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> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkimi pieczony 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, 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 Jajka 100g (jaja)	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g (mleko) <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-01)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1730.26 kcal , B: 90.75 g , T: 50.13 g , W: 240.31 g , Błonnik [g]: 19.25 , Cukier [g]: 42.26 , Sód [mg]: 1817.38 , Wapń: 623.01 , Żelazo: 12.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.99 , B: 21% , T: 26% , W: 53%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 35g Szyunka drobiowa bzmle/bezglu 60g Zupa mleczna z kaszą manną na mleku sojowym 300g <u>(soja,gluten)</u> <i>(Napój sojowy, Kasza manna)</i>	Obiad Krem z pomidorów 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Szaszłyk drobiowy z warzywami lekkimi pieczony 150g <i>(Filety z kurczaka, Cukinia, Marchew)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g <u>(jaja)</u>	Dodatek nocny Sok jabłkowy 200g		
	ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 2000.49 kcal , B: 101.37 g , T: 64.96 g , W: 263.51 g , Błonnik [g]: 20.17 , Cukier [g]: 37.85 , Sód [mg]: 2556.75 , Wapń: 1095.97 , Żelazo: 11.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.49 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	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 Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Zupa mleczna z kaszą manną 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad Krem z pomidorów 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Roladka z pomidorem na parze 120g <u>(jaja)</u> <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, pomidor, bez skóry)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g <u>(jaja)</u>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>	
ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 2087.09 kcal , B: 102.46 g , T: 49.96 g , W: 316.42 g , Błonnik [g]: 18.55 , Cukier [g]: 53.92 , Sód [mg]: 2432.2 , Wapń: 1473.37 , Żelazo: 9.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.6 , B: 20% , T: 22% , W: 58%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g <u>(mleko,gluten)</u> Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Zupa mleczna z kaszą manną 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	Obiad - Papka obiadowa Krem z pomidorów 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Roladka z pomidorem na parze 120g <u>(jaja)</u> <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, pomidor, bez skóry)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno-ryżowa 300g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Papka z zupy mlecznej 200g <u>(mleko,gluten,soja)</u> <i>(Mleko 2%, bułka paryska)</i>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>		
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2223.24 kcal , B: 113.21 g , T: 70.72 g , W: 296.45 g , Błonnik [g]: 24.08 , Cukier [g]: 41.09 , Sód [mg]: 3441.31 , Wapń: 1122.86 , Żelazo: 13.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.35 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.78 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	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 Szyunka delikatesowa z kurczaka 60g <u>(gluten,mleko,soja,seler)</u> Zupa mleczna z kaszą manną 300g <u>(gluten,mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Kasza manna)</i>	II śniadanie Chleb pszenny 50g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szyunka konserwowa 30g <u>(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u>	Obiad Krem z pomidorów 350g <u>(seler)</u> <i>(Bulion warzywny, Pomidory bez skóry, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Roladka z pomidorem na parze 120g <u>(jaja)</u> <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, pomidor, bez skóry)</i> Brokuły 130g Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Sok pomidorowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g <u>(gluten)</u> Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Jajka 100g <u>(jaja)</u>	Dodatek nocny Ryż gotowany na mleku 200g <u>(mleko)</u> <i>(Mleko 2%, Ryż biały, Cynamon)</i>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-06-02)					
Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2075.96 kcal , B: 88.15 g , T: 73.64 g , W: 280.97 g , Błonnik [g]: 25.9 , Cukier [g]: 67.09 , Sód [mg]: 2621.55 , Wapń: 847.1 , Żelazo: 11.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.88 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.12 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (mleko) Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2341.81 kcal , B: 100.58 g , T: 84.23 g , W: 314.44 g , Błonnik [g]: 33.04 , Cukier [g]: 59.88 , Sód [mg]: 3222.54 , Wapń: 1088.39 , Żelazo: 13.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.5 , B: 17% , T: 32% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026 E: 1871.56 kcal , B: 94.35 g , T: 47.9 g , W: 279.53 g , Błonnik [g]: 22.05 , Cukier [g]: 56.23 , Sód [mg]: 2685.7 , Wapń: 849.49 , Żelazo: 10.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.25 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.01 , B: 20% , T: 23% , W: 57%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 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> Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Wtorek (2026-06-02)					
Dieta bogatobiałkowa 24.05-02.06.2026 E: 2338.21 kcal , B: 107.22 g , T: 60.92 g , W: 355.12 g , Błonnik [g]: 23.82 , Cukier [g]: 91.13 , Sód [mg]: 3535.76 , Wapń: 963.94 , Żelazo: 11.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.31 , B: 18% , T: 23% , W: 59%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb pszenny 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 35g Szynka miódowa 30g (gorczyca)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól) Mix warzyw gotowanych 130g (Brokuły, Marchew, Kalafior) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (mleko)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka rybna 150g (mleko) (Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)	Dodatek nocny Banan 150g
	Dieta pediatryczna 24.05-02.06.2026 E: 2255.56 kcal , B: 94.73 g , T: 77.26 g , W: 310.34 g , Błonnik [g]: 24.04 , Cukier [g]: 84.5 , Sód [mg]: 2672.65 , Wapń: 1064.95 , Żelazo: 11.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Bułka pszenna 1 sztuka 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (mleko) Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) (Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie) Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) (Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka) Mizeria 130g (Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska) Ziemniaki gotowane 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) (Mleko 2%, Budyń)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-06-02)					
ZOL Dieta podstawowa 24.05-02.06.2026 E: 2095.96 kcal , B: 88.35 g , T: 76.44 g , W: 279.37 g , Błonnik [g]: 28.5 , Cukier [g]: 69.29 , Sód [mg]: 2637.55 , Wapń: 871.1 , Żelazo: 12.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.82 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.28 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Jogurt owocowy 150g (mleko) Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (gluten) Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta cukrzycowa 24.05-02.06.2026 E: 2361.81 kcal , B: 100.78 g , T: 87.03 g , W: 312.84 g , Błonnik [g]: 35.64 , Cukier [g]: 62.08 , Sód [mg]: 3238.54 , Wapń: 1112.39 , Żelazo: 14.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.66 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło 15g (mleko) Pomidor 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	II Śniadanie Chleb żytni razowy 50g (gluten) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szyńka miodowa 30g (gorczyca)	Obiad Rosół z makaronem 350g (seler,gluten) <i>(Bulion warzywny, Marchew, Makaron pszenny świderki, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pietruszka, Pietruszka, Liście laurowe, Sól, Ziele angielskie)</i> Kotlet pożarski smażony 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Olej rzepakowy, Jajka, Mąka kukurydziana, Przyprawa do kurczaka)</i> Mizeria 130g <i>(Ogórek świeży, Śmietana flora wegańska)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	Podwieczorek Banan 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Jajka 50g (jaja) Serek śmietankowy klasyczny 50g (mleko)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (mleko,jaja,soja) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>
ZOL Dieta lekkostrawna 24.05-02.06.2026r. E: 1891.56 kcal , B: 94.55 g , T: 50.7 g , W: 277.93 g , Błonnik [g]: 24.65 , Cukier [g]: 58.43 , Sód [mg]: 2701.7 , Wapń: 873.49 , Żelazo: 11.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.17 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 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> Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		

Jadłospis	Wtorek (2026-06-02)					
ZOL Dieta bezmleczna 24.05-02.06.2026 E: 1800.95 kcal , B: 83.56 g , T: 50.94 g , W: 265.43 g , Błonnik [g]: 24.4 , Cukier [g]: 53.47 , Sód [mg]: 2044.23 , Wapń: 318.78 , Żelazo: 14.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.81 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 11.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.31 , B: 19% , T: 25% , W: 56%	Śniadanie Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa bzmle/bezglu 80g PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru 150g (orzechy)	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> Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 35g Sałatka rybna bzmil 150g (orzechy) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, PLANTON Jogurt Kokosowy Naturalny Bez Cukru, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny Banan 150g		
ZOL Dieta mielona 24.05-02.06.2026 E: 1898.16 kcal , B: 95.28 g , T: 50.98 g , W: 278.44 g , Błonnik [g]: 25.02 , Cukier [g]: 58.48 , Sód [mg]: 2710.8 , Wapń: 890.79 , Żelazo: 11.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.24 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło 15g (mleko) pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 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> Pieczeń rzymska drobiowa 100g (jaja) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna 150g (mleko) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Dodatek nocny mus bananowy 150g (mleko) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>		
ZOL Dieta papkowata 24.05-02.06.2026 E: 2212.81 kcal , B: 103.29 g , T: 52.57 g , W: 342.31 g , Błonnik [g]: 20.01 , Cukier [g]: 62.82 , Sód [mg]: 2124.1 , Wapń: 1538.3 , Żelazo: 8.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.22 , B: 19% , T: 21% , W: 60%	Śniadanie - Papka na mleku Kawa zbożowa z mlekiem 250g (mleko,gluten) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Polędwica sopocka 80g (gluten,mleko,soja,seler) Jogurt natur. 2% 150g (mleko)	Obiad - Papka obiadowa 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> Mintaj pieczony 100g (ryby) <i>(Mintaj)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja - Papka na mleku Herbata czarna 250g Kaszka mleczno- ryżowa 300g (mleko) <i>(Mleko 2%, Płatki ryżowe)</i> Płatki jaglane na mleku 300g (mleko) <i>(Mleko 3.2%, Płatki jaglane)</i>	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (jaja,soja,mleko) <i>(Mleko 2%, Budyń)</i>		

Jadłospis	Wtorek (2026-06-02)					
ZOL Dieta cukrzycowa mielona 24.05-02.06.2026 E: 2237.31 kcal , B: 111.54 g , T: 60.15 g , W: 327.39 g , Błonnik [g]: 26.75 , Cukier [g]: 65.26 , Sód [mg]: 3298.69 , Wapń: 1125.48 , Żelazo: 12.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.36 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.49 , B: 20% , T: 24% , W: 56%	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 Polędwica sopocka 80g (<u>gluten,mleko,soja,seler</u>) Jogurt natur. 2% 150g (<u>mleko</u>)	Chleb pszenny 50g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Szynka miódowa 30g (<u>gorczyca</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> Pieczeń rzymska drobiowa 100g (<u>jaja</u>) <i>(Pierś z kurczaka, Jajka, Majeranek, Sól)</i> Mix warzyw gotowanych 130g <i>(Brokuły, Marchew, Kalafior)</i> Ziemniaki purée 200g Woda 250g	mus bananowy 150g (<u>mleko</u>) <i>(Banan, Jogurt natur. 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (<u>gluten</u>) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka rybna 150g (<u>mleko</u>) <i>(Sola, Jabłko, Kalafior, Marchew, Jogurt natur. 2%, Koperek, Pietruszka)</i>	Budyń bez cukru 200g (<u>mleko,jaja,soja</u>) <i>(Mleko 2%, Budyń bez cukru)</i>

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